



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Carlos Leandro Henriques Morais

Relatório de Estágio desenvolvido no Boavista FC – Futebol

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor José Pedro Arieiro Gonçalves Bezerra

Novembro, 2018

Morais, Carlos Leandro Moraes

Relatório de Estágio desenvolvido no Boavista Futebol Clube – Futebol / Carlos Leandro Henriques Moraes; Orientador Professor Doutor José Pedro Arieiro Gonçalves Bezerra. – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. – 113p

Palavras chave: Futebol, Treino Desportivo, Observação, Análise de jogo.

DEDICATÓRIA

Aos que sempre estiveram ao meu lado.

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Pedro Bezerra, por ter assumido a responsabilidade de orientar este trabalho, pelos conhecimentos e disponibilidade para me ajudar.

Ao Professor Doutor Miguel Camões por ter insistido e me ter potenciado desde o início do mestrado.

Ao Boavista Futebol Clube, por ter aberto as portas para a realização deste estágio.

Ao Jorge Simão, pela oportunidade, pelos conhecimentos e especialmente pela confiança demonstrada no meu trabalho.

Aos meus colegas no Boavista FC, Luis Vilela, Gilberto Andrade, Gabriel Silva, Alfredo Castro e Jorge Couto pelo excelente profissionalismo que demonstram, pela transmissão e partilha de conhecimentos.

Aos atletas, por todo o empenho e amizade demonstrada durante todo o estágio.

Ao Professor Miguel Rios, pelo companheirismo, amizade e orientação nos momentos mais difíceis deste percurso.

Aos meus amigos, por toda a ajuda, compreensão e incentivo nos momentos mais apertados.

À esposa, Carla Campelo, pela compreensão, disponibilidade, carinho, motivação, ajuda, paciência demonstrada em todos os momentos.

Aos meus Pais, Irmãs, que sempre me apoiaram e motivaram, foram incansáveis, sem vocês nada seria possível.

Ao meu filho, Simão Campelo Moraes, ele é a motivação diária que não me faz parar.

ÍNDICE GERAL

| | |
|--|-----|
| 1. Introdução | 12 |
| 2. Enquadramento Teórico... | 13 |
| 2.1. Estado da arte..... | 13 |
| 3. Enquadramento da prática profissional..... | 33 |
| 3.1. Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional | 33 |
| 3.2. Caracterização da organização | 34 |
| 3.3. Enquadramento funcional | 41 |
| 3.4. Caracterização das competências | 44 |
| 4. Plano de actividades do candidato | 47 |
| 4.1. Enquadramento da prática profissional..... | 47 |
| 4.2. Procedimentos | 48 |
| 4.3. Ferramentas | 48 |
| 4.4. Tarefas operacionais..... | 53 |
| 4.5. Caracterização dos momentos de jogo..... | 55 |
| 4.6. Jogos observados <i>in loco</i> | 58 |
| 4.7. Outras tarefas desenvolvidas | 60 |
| 5. Relatório das atividades | 63 |
| 5.1. Preparação semanal | 63 |
| 5.2. Microciclo padrão | 71 |
| 6. Conclusões..... | 98 |
| 6.1. Análise crítica geral das tarefas planeadas e realizadas..... | 98 |
| 6.2. Oportunidades criadas..... | 99 |
| 7. Bibliografia..... | 101 |
| 8. Anexos | 107 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1 – Correlação entre o tempo de jogo e as lesões totais | 32 |
| Figura 2 - Emblema BFC | 34 |
| Figura 3 - Estádio do Bessa XXI | 38 |
| Figura 4 - Estádio do Bessa XXI | 38 |
| Figura 5 – Relvado sintético anexo ao estádio do Bessa | 39 |
| Figura 6 - Fotografia do plantel, 2017/2018 | 43 |
| Figura 7 - Exemplo de layout Wyscout | 49 |
| Figura 8 - Exemplo de imagem de edição de video em Imovie | 50 |
| Figura 9 - Exemplo de imagem em filmagem em plano aberto | 51 |
| Figura 10 - Exemplo de imagem da página Whoscored.com | 52 |
| Figura 11 - Exemplo de imagem da página dossier do treinador | 53 |
| Figura 12 - Exemplo de imagem de filmagem de Drone | 62 |
| Figura 13 – Esquema de preparação Semanal..... | 63 |
| Figura 14 – Modelo de Ficha de Jogador | 64 |
| Figura 15 – Esquema de Organização Ofensiva | 65 |
| Figura 16 – Esquema de Organização Defensiva | 66 |
| Figura 17 – Esquema de Sistema Tático | 67 |
| Figura 18 – Estatística do Jogo | 68 |
| Figura 19 – Relatório Tipo de Remates | 69 |
| Figura 20 – Relatório distribuição dos jogadores | 69 |
| Figura 21 – Relatório ataque por corredores | 70 |
| Figura 22 – Dados de GPS (Player Load)..... | 82 |
| Figura 23 – Dados de GPS (Acelerações/desacelerações)..... | 83 |
| Figura 24 – Dados de GPS (Densidade de esforço m/min)..... | 85 |
| Figura 25 – Dados de GPS (Distância percorrida)..... | 86 |
| Figura 26 – Dados de GPS (Distância em sprint)..... | 90 |
| Figura 27 – Dados Estatísticos do Jogo..... | 97 |

ÍNDICE DE TABELAS

| | |
|---|----|
| Tabela 1 – Palmarés do BFC | 37 |
| Tabela 2 – Palmarés do BFC Formação. | 40 |

RESUMO

O presente relatório enquadra-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto e Lazer e diz respeito ao estágio anual a realizar no 2o ano, com entidades desportivas de referência.

O objeto de estudo é o estágio curricular realizado no Boavista Futebol Clube, clube onde exerci as funções de Analista de Jogo estagiário da equipa sénior principal.

O estágio visou a aprendizagem e aplicação de competências e conhecimentos adquiridos na área da Análise de Jogo, ao longo da época desportiva de 2017/2018. Inerente a isto, planificar, implementar, analisar, observar e avaliar todo o processo relacionado com a análise de jogo de uma equipa profissional de futebol fez parte do meu trabalho enquanto Analista de Jogo.

Em suma, este estágio permitiu a aquisição de mais e melhores competências adquiridas em contexto prático. Esta vivência capacita-me para futuramente desempenhar melhor as funções de treinador de futebol e analista de jogo, numa equipa de futebol profissional.

Palavras-chave: Futebol, Treino Desportivo, Observação, Análise de Jogo.

ABSTRACT

The present report falls within the scope of the Masters Degree in Sports Training from School of Sports and Leisure and reports to the annual internship, to happen in the second year, with sport entities of reference.

The object of study is the curricular internship performed in Boavista Futebol Clube, the football club where I maintained functions as first team Game Analyst.

The internship aimed the learning and application of skills and acquired knowledge in the Game Analysis area, during the 2017/2018 sports season. Inherent to this, plan, implement, analyze, observe and evaluate all the process related to the game analysis of a football team, made part of my work as Game Analyst.

In summary, this internship has permitted the acquisition of more and better obtained skills in practical context. This experience gives me the tools to better perform the functions as football coach and game analyst, in the future, in a professional football team.

Keywords: Football, Sports Training, Observation, Game Analysis.

LISTA DE ABREVIATURAS

BFC – Boavista Futebol Clube

DRT – Destro

ESQ – Esquerdino

DC – Defesa Central

AV – Avançado

MD – Médio Defensivo

MC – Médio Centro

DL – Defesa Lateral

GPS – Global Position System

FIFA – Federação Internacional de Futebol

1. INTRODUÇÃO

Este relatório será parte do quadro legal de exigências para a realização do estágio profissionalizante do 2o ciclo da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Legalmente reconhecido, a realização deste estágio confere o Grau II Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD). A obtenção deste Grau visa preparar os treinadores para se filiarem na carreira desportiva de treinador incentivados pela motivação intrínseca e desejo de preencher os requisitos para a obtenção dos graus superiores (III e IV) (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2012).

O objetivo principal deste estágio, foi possibilitar a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos durante este ciclo de formação. Este momento formativo teve a duração de uma época desportiva e consiste no relato da atividade profissional, nomeadamente, todo o trabalho desenvolvido no dia-a-dia, desde o seu planeamento, sua operacionalização e reflexões produzidas.

O presente relatório tem como objetivo revelar todo o trabalho desenvolvido por um Analista de jogo inserido numa equipa técnica no Futebol Profissional. Refletindo sobre os seus objetivos, a importância das suas tarefas, as estratégias e mecanismos de ação utilizados.

O estágio foi realizado na equipa AA do Boavista Futebol Clube, (1ª Liga Portuguesa), onde o elevado grau de exigência, enriqueceu esta experiência, tornando este momento formativo num desafio muito motivador.

O relacionamento com todos os elementos da equipa técnica, jogadores, equipa médica, dirigentes, diretores e restante Staff foi constante e exigente, em todos os momentos é colocada à prova a nossa capacidade de adaptação ao contexto.

Este relatório será composto por diferentes partes, nomeadamente por definição dos objetivos propostos, os caminhos percorridos para dar resposta a esses mesmos objetivos (estratégias de intervenção profissional), um breve

enquadramento teórico, uma análise e caracterização sucinta do contexto, uma descrição concisa das tarefas que foram desenvolvidas (metodologias e estratégias), suas reflexões e recomendações.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1. ESTADO DA ARTE

2.1.1. CARACTERIZAÇÃO DO JOGO DE FUTEBOL

De acordo com a versão mais recente do documento oficial das regras do jogo (IFAB, 2017), o futebol é o maior desporto no planeta, sendo jogado em todos os países, com um conjunto de leis do jogo que são aplicadas em qualquer lugar do mundo. Um relatório elaborado pela FIFA em 2007 concluiu que cerca de 265 milhões de pessoas jogam regularmente Futebol (um número correspondente a aproximadamente 4% da população mundial), existindo 111 mil jogadores profissionais de futebol (Haugaasen e Jordet, cit. por Conceição, 2013).

O futebol pertence ao conjunto das modalidades habitualmente designadas de jogos desportivos coletivos, dado que a sua essência traduz-se uma relação de oposição entre as duas equipas em confronto e uma relação de cooperação entre os vários elementos da mesma equipa (Garganta & Pinto, 1998). Verifica-se que o jogo de futebol emerge da natureza do confronto que tem lugar entre duas entidades (duas equipas) com propósitos opostos, as quais se caracterizam pela sucessiva alternância de estados de elevada ordem, desordem, estabilidade e variabilidade (Garganta, 1997, 2001). O mesmo autor afirma que num jogo de futebol as equipas em confronto disputam objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço, realizando, em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário, ataque/defesa, alicerçadas em relações de oposição/cooperação num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade.

Os sistemas complexos e dinâmicos, como é o caso das equipas de futebol, só se mantêm auto-organizados pela interação e pela mudança. Garganta & Cunha e Silva (2000) constataam que as equipas de futebol de alto nível parecem operar em estados de não-equilíbrio, interagindo com o meio de modo a criar contextos mais benéficos. Ou seja, são fenómenos de termodinâmica de não-equilíbrio, desenvolvendo mecanismos de auto-organização que criem organização e sentido através da aleatoriedade (desenvolvendo “ordem pelo ruído”).

Neste mesmo sentido, as equipas funcionam como um sistema dinâmico que vive da sua organização, o que significa que depende do compromisso entre a sua identidade e a sua integridade, independentemente de deter ou não a posse da bola num determinado momento do jogo (Garganta, 2005). Nesta linha de raciocínio, o jogo de futebol pode ser visto como um sistema dinâmico no qual os vários atletas interagem entre si através de uma bola (Narizuka et al., 2014).

A capacidade de adaptação de uma equipa de Futebol é moldada em função de mudanças do contexto, que se encontram em constante mutação. Significa isto, que mais que procurar a memorização e execução de uma estratégia ou estrutura tática tida como ideal, pré-concebida, o treinador deve trabalhar o jogador para as relações funcionais que se determinam com o ambiente que envolve a competição (Araújo, 2006). Passos e colaboradores (2009) referem que a natureza imprevisível da performance dos atletas nos desportos coletivos se deve à variabilidade intrínseca que caracteriza as ações e performance dos jogadores como agentes do jogo, pelo que as decisões e ações de cada jogador são afetadas por múltiplas causas que dão origem a múltiplos efeitos.

Como um macrossistema complexo, o jogo de futebol, revela dois subsistemas dinâmicos (duas equipas) em interação em que os seus elementos, através de uma determinada comunicação comum estabelecem relações de cooperação e confronto. Num registo mais detalhado, poderíamos definir os microssistemas do jogo como a oposição entre as duas equipas numa determinada zona do terreno, incluindo vários jogadores. Nesta base o

jogador de futebol é visto como um subsistema também ele dinâmico e complexo (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Uma característica dos sistemas complexos é a sua variabilidade funcional durante os processos de coordenação. Duarte e colaboradores (2012) referem não só que as equipas apresentam padrões comportamentais coletivos que diferem da soma das performances individuais, como também sublinham uma relação entre perceção, ação e as intenções dos indivíduos inseridos num sistema complexo de modo a poder coordenar os seus padrões de comportamento.

Segundo Button e colaboradores (2012) as equipas de futebol aderem aos princípios de auto-organização oriundos do comportamento coletivo através de dois princípios: o primeiro expressa que o todo vai para além da soma das partes - as interações que se estabelecem entre os componentes do sistema permitem alcançar objetivos que não seriam alcançados individualmente; o segundo expressa que as equipas são sensíveis às condições iniciais - a interação entre os componentes do sistema faz com que uma pequena alteração num componente possa originar efeitos de grandes ou de pequenas dimensões.

De uma forma genérica, o jogo de futebol é considerado um jogo desportivo coletivo no qual existe luta pela conquista da bola, o que leva à existência de uma relação de adversidade típica não hostil (Sarmiento, 2012), numa relação de colaboração e oposição, em que as equipas em confronto disputam objetivos comuns (Garganta, 1997; Castelo, 2004) e lutam para gerir o tempo e espaço, onde em cada momento realizam ações assentes na oposição/cooperação derivada dos comportamentos determinados pelas relações antagónicas de ataque/defesa (Castelo, 1994; Garganta, 1997). A variabilidade das relações complexas apresentadas numa equipa de futebol, é comum a qualquer grupo constituído por um conjunto de indivíduos, tanto pelo número de pessoas envolvidas, como pela forma como estas, se tem que relacionar hierarquicamente. A este facto acresce a relevância que estas relações, nas quais cada sujeito tem a sua forma de ser e de atuar, estão assentes num objetivo central comum, que é vencer (Ribeiro, 2009).

Perante os diferentes constrangimentos, e num cenário de permanente interação com os vários elementos constituintes do jogo (principalmente colegas, adversários, terreno de jogo, bola e balizas), os jogadores deverão conseguir estabelecer as possibilidades de ação num determinado contexto, num processo não consciente, como será analisado posteriormente.

2.1.2. MODELO DE JOGO

Atualmente, é muito comum ouvir os agentes desportivos (treinadores, jogadores, comentadores, entre outros) a falar sobre Modelo de Jogo. Para Carvalho (2001) o Modelo de Jogo é aquilo que o treinador pretende alcançar e funciona como guia para alcançar o nível máximo de jogo almejado. O Modelo de jogo é, por conseguinte, um projeto que nunca está acabado e necessita de tempo para se manifestar. Para além disso, não deve ser visto como algo rígido e é tanto mais rico quanto mais permita aos jogadores expressar a sua criatividade e talento em jogo respeitando-os.

De acordo com Tamarit (2013), o Modelo de Jogo é o que existe em termos estruturais e funcionais que permite que a equipa demonstre determinadas regularidades que a identificam, graças a uma determinada operacionalização, a qual leva a que o corpo dos jogadores fiquem estruturalmente condicionados a todos os níveis. Frade (in Tamarit, 2013) acrescenta ainda que o Modelo é tudo, ou seja, é a Ideia de Jogo mais as circunstâncias, que podem relativizar aquilo que se faria perante outros contextos. Ou seja, podemos constatar que o Modelo de Jogo é algo extremamente vasto e que engloba muitos aspetos ligados ao contexto da equipa.

O Modelo de Jogo influencia todo um modelo de treino e até um modelo de jogador, no qual a concepção de jogo do treinador e as características dos jogadores têm um papel determinante (Faria, 1999).

Garganta (2003) define o Modelo de Jogo como um conjunto de princípios e normas de ação e gestão que dirigem a regulação do processo de treino, permitindo elaborar o planeamento a seguir, a partir dos objetivos definidos. Pelo que o Modelo de Jogo orienta a operacionalização de todo o

processo. De acordo com Faria (1999), o Modelo de Jogo é o suporte referencial que deve regular o trabalho desde o primeiro até ao último momento.

O Modelo de Jogo assume-se como mapa para o treino específico da equipa, reforçando o desenvolvimento nos jogadores e equipa de traços comportamentais que induzem a forma de jogar desejada (Garganta e Cunha e Silva, 2000; Barbosa, 2003, cit. por Azevedo, 2011). Segundo Guilherme Oliveira (2004), os princípios de jogo são padrões de comportamento tático-técnico, ou seja, são as características que as equipas apresentam durante o jogo em diferentes escalas, mas devendo sempre representar o todo.

De acordo com Damásio (2000), o automatismo ou hábito resulta de conhecimentos, ou seja, imagens mentais produzidas através de experiências (conscientes ou não conscientes) que ficaram registadas nas memórias e que serão utilizadas com o objetivo de decidir e reagir rapidamente perante determinada situação. Percebe-se assim que a criação de hábitos leva a que a atenção decisional se possa focar principalmente na gestão de cada situação, ou seja, o aqui e agora (Oliveira et al., 2006). Os mesmos autores acrescentam que o hábito resulta em economia neurobiológica, dado que o *saber fazer* se insere na esfera do domínio não consciente, e o hábito é um *saber fazer* que se adquire na ação. Azevedo (2011) salienta que a vivenciação de determinados comportamentos cria um conjunto de emoções nos jogadores que ao enfrentar uma situação semelhante irão ajudá-los na descodificação da informação e na tomada de decisão, diminuindo o processo de raciocínio e permitindo a antecipação.

2.1.3. O JOGO COMO JOGO TÁTICO E O TREINO NO FUTEBOL

Pinto (1996) considera que a natureza do rendimento no Futebol é principalmente de ordem tática e dependente da interligação de todos os outros fatores. Guilherme Oliveira (2004) corrobora afirmando que a dimensão tática é unificadora, conferindo sentido às restantes dimensões, permitindo a sua interação, tal como se sucede com os intervenientes do jogo. José Mourinho é bastante explícito sobre este assunto (in Oliveira, 2006, pág. 111): *“Ao privilegiar a vertente tática, portanto, a organização que eu pretendo, estou a privilegiar todas as outras componentes do rendimento, pois é por necessidade do «tático» que surgem todas as outras. É a partir do trabalho tático, da operacionalização do meu modelo de jogo, que vou conseguir uma adaptação específica nas outras componentes. Se o nosso «tático» é singular, tudo o que dele deriva é singular também. Por isso é que eu digo que não acredito em equipas bem ou mal preparadas fisicamente, mas em equipas identificadas ou não com uma determinada matriz de jogo, adaptadas ou não a uma determinada forma de jogar. Porque a adaptação fisiológica é sempre específica, singular, de acordo com essa forma de jogar.”*

O jogo de futebol passa fundamentalmente pela dimensão tática, compreendida como uma cultura, e pela inteligência na sua aplicação (Faria, 1999). Deste modo, predominam no jogo de futebol os constrangimentos de natureza tática decorrentes de um conjunto de referências que envolvem: o tipo e a relação de forças (conflitualidade) entre as duas equipas oponentes; a variabilidade e aleatoriedade do contexto no qual as ações do jogo são reproduzidas; e as características das habilidades motoras específicas para os jogadores intervirem em contextos situacionais (Garganta, 2015). É nesta perspetiva que Newel (cit. por Pacheco, 2015) considera que a tomada de decisão é desenrolada através da interação de três tipos de constrangimentos:

- A) Relativos ao jogador: variáveis como as capacidades técnicas do jogador, os seus atributos mentais e emocionais, as suas características físicas e

antropométricas, possíveis estados de fadiga e lesão, são alguns dos aspetos que podem influenciar a tomada de decisão;

- B) Relativos à tarefa: as regras do jogo, a estratégia, os objetivos do jogo ou exercício são alguns dos exemplos relacionados com a tarefa e influenciadores da tomada de decisão;
- C) Relativos ao contexto: as condições atmosféricas, o tipo e a qualidade do piso, o ruído do público são algumas das variantes com impacto na tomada de decisão.

Vários autores consideram que no Futebol, à semelhança de outros jogos desportivos coletivos, a análise das situações e a competência de encontrar soluções para essas situações está muito dependente dos conhecimentos táticos do jogador, sendo que a capacidade de executar essas soluções já se encontra mais relacionada com as qualidades e conhecimentos técnicos (Garganta, 1997).

Guilherme Oliveira (2004) define o conhecimento tático-técnico específico do jogo como o conhecimento que permite ao indivíduo jogar, optando pelas soluções que considera ser mais adequadas para as situações que enfrenta. O autor acrescenta que a aprendizagem e desenvolvimento deste conhecimento específico devem ser os objetivos nos processos de ensino e de treino.

Como foi possível constatar acima, a vertente tática assume fundamental importância no rendimento dos jogadores e equipas. Pelo que se pode afirmar que a dimensão tática deve ser a orientadora de todo o processo de treino. Guilherme Oliveira (2004, págs. 143, 144 e 145) é bastante explícito sobre este assunto: *“Sendo o Futebol um jogo tático, levanta permanentemente problemas à equipa e aos jogadores, como tal, existe a necessidade prioritária de promover o desenvolvimento do entendimento e da compreensão do jogo para se poder intervir sobre ele [...] tendo o Futebol estas características deve-se ter em consideração que tudo o que se faz deve ter um sentido, uma intencionalidade [...] deve-se desenvolver coletiva e individualmente essa intencionalidade [principalmente através do treino], que passa a ser educativa. [...] deve haver linhas orientadoras, tanto coletivas*

como individuais, que possam conduzir o processo. Essas linhas orientadas são formadas através do Modelo de Jogo da equipa. [...] treina-se princípios de jogo, isto é, comportamentos coletivos e individuais e de articulação entre os dois. O que quer dizer que o treino promove conhecimentos específicos, coletivos e individuais, de forma a que a equipa e o jogador possam resolver os problemas que se lhes colocam. [...] O objetivo do processo ensino-aprendizagem/treino é levar a equipa e o jogador a experienciar situações problema de forma a criar imagens mentais que se evidenciem como conhecimentos específicos.” Podemos concluir pelas afirmações do autor que a natureza tática do jogo implica que desenvolvamos um maior entendimento do jogo na equipa e nos jogadores, treinando determinadas intencionalidades relacionadas com o Modelo de Jogo, promovendo conhecimentos específicos a nível coletivo e individual (em ligação com o Modelo de Jogo da equipa), de modo a resolver as situações que a equipa e os jogadores têm pela frente. Aliás, poderíamos referir que desta forma o processo de treino desenvolve uma determinada organização de jogo. Oliveira (2006) refere que a organização da equipa é proveniente do respeito contínuo por um conjunto de princípios, e será esse corpo de significação coletivo que levará os jogadores a pensarem em conformidade com uma mesma intenção de modo simultâneo.

De modo a direcionar a atenção dos jogadores para comportamentos específicos da forma de jogar da equipa, é necessário treinar em especificidade. Guilherme Oliveira (2004, págs. 153 e 154) é muito claro acerca deste conceito: *“Para que o treino e as situações nele apresentadas sejam realmente Específicas, é necessário que haja uma permanente interação entre os exercícios propostos e o Modelo de Jogo Adaptado pela equipa e os respetivos princípios que lhe dão corpo e sentido. [...] para que o conceito de Especificidade seja atingido durante o treino, não basta que os exercícios propostos sejam potencialmente Específicos, é necessário uma intervenção interativa do treinador com o exercício e com os jogadores para que ela aconteça.”* Também Faria (in Campos, 2007) ressalva que quando estrutura um exercício já cria condições para que o que pretende, a nível de princípio e objetivo, surja com frequência. Assim, é possível depreender que o

conceito de Especificidade é vital na construção e operacionalização do treino. Não só os exercícios planificados devem ir de encontro aos princípios que constituem o jogar da equipa, como também a própria intervenção do treinador deve contribuir para esse efeito.

Os exercícios devem apresentar uma forte ligação com a forma de jogar Específica da equipa, sendo que a repetição sistemática desses exercícios levará a que a equipa apresente um conjunto de regularidades que caracterizam esse seu jogar (Azevedo, 2011). Por outras palavras, a equipa evidencia alguns hábitos comportamentais

2.1.4. ANÁLISE DE JOGO

A evolução constante no futebol, o aumento das exigências competitivas e a importância do resultado é cada vez mais exacerbada. O futebol é vivido a uma velocidade estonteante onde impera o resultado imediato em detrimento do processo e planeamento a longo prazo, aspeto demonstrado pela ausência de equipas de trabalho estáveis e consolidadas (Guia & Araújo, 2014). Para Garganta (1997), a elevada preocupação dos treinadores deste desporto coletivo em obter um maior rendimento dos seus jogadores, leva-os a uma procura constante de melhores meios com o objetivo de melhorar o desempenho competitivo. Esta abordagem é muito benéfica para obter conhecimento detalhado acerca do comportamento dos jogadores e das equipas, viabilizando a avaliação das variáveis estruturais e funcionais do rendimento do jogo de futebol. Portanto, o treinador deve munir-se dos melhores recursos humanos especializados em diversas áreas. Assim sendo, as equipas técnicas são multidisciplinares e existe espaço para a emergência do analista de jogo. Dada a necessidade que o treinador identifica de preparar melhor a sua equipa, surge a análise de jogo, seja a nível intrínseco (análise da própria equipa) ou a nível extrínseco (análise das equipas adversárias) (Ribeiro, 2009). A análise de jogo no futebol possui atualmente níveis

elevados de desenvolvimento, fruto do aumento da competição, da cada vez maior relevância da modalidade no panorama mundial e da concentração de interesses económicos (Carneiro, 2016).

Apesar de ser uma função existente há alguns anos, ser analista de Futebol pode ser visto como uma nova profissão, sendo que estes existem essencialmente nos melhores e/ou mais organizados clubes, que habitualmente se encontram em patamares competitivos mais elevados (Ribeiro, 2009). Contudo, julgo importante sublinhar que existem (sobretudo nos patamares competitivos mais baixos) vários elementos de equipas técnicas que acumulam a função de analista com alguma outra.

Garganta (1997) considera a análise de jogo como uma ferramenta indispensável na identificação dos fatores influenciadores da performance desportiva e que devem ser levados em consideração na organização do processo de treino e na orientação da equipa durante a competição. Aliás, se um treinador não utilizar a análise do jogo como ferramenta para seu auxílio no processo de treino e competição, pode ser considerado como “negligente” pela comunidade futebolística (Carling et al., cit. por Ribeiro, 2009).

Através da análise de alguns estudos, Ribeiro (2009) conclui que a análise de jogo está associada a uma noção de preocupação – uma preocupação mais cuidada do treino, da análise individual de cada jogador, e da competição, de modo a poder atingir performances mais elevadas e seguras, que se deverão traduzir na conquista de vitórias de forma consistente. O autor sublinha que a análise da própria equipa deverá estar presente em todas as sessões, dado que quando se avalia como está a decorrer o processo, como a equipa está a adquirir competências associadas à sua forma de jogar, já está a existir análise de jogo.

Oliveira e colaboradores (2006) sustentam que o conhecimento detalhado do adversário é imprescindível, mas apenas para equipas que evidenciem uma clara identidade de jogo, fazendo uso de nuances estratégicas de circunstância sem se descaracterizar. Tudo isto faz sentido se olharmos para a lógica do jogo de futebol como a criação de padrões resultantes da interação dos jogadores.

A análise do nosso jogo e do adversário permite melhorar o nosso processo de treino com a criação de alternativas para os problemas, com a resolução de alguns deles pela repetição sistemática de diversificadas soluções e com a implementação de ideias para melhorar o nosso Modelo de Jogo. Ao analisar o adversário conseguimos detetar os seus padrões de comportamento (as suas regularidades), atentar nas suas debilidades para podermos retirar proveito das mesmas no jogo, e focar nos seus pontos fortes de modo a procurar (através de uma preparação em treino) evitá-los. Esta é também a perspetiva de Silva (2016) que defende que o scouting, um termo alternativo para a análise de jogo, permite conhecer de forma pormenorizada o adversário a nível individual e coletivo, permitindo à equipa definir e preparar a sua abordagem ao jogo, sabendo que características e dificuldades irá encontrar. O autor acrescenta que analisar o adversário permite conhecer os seus traços mais marcantes e ajustar na equipa comportamentos e exercícios como preparação para o jogo, mas sem perder os padrões comportamentais que constituem a identidade singular da equipa. Em suma, este maior conhecimento acerca do oponente não procura desvirtuar o nosso jogo. Antes pelo contrário, já que é mais uma ferramenta para melhorar a nossa forma de jogar ao estarmos preparados para os problemas que o jogo possa vir a colocar.

Atente-se nas palavras de José Mourinho (in Oliveira et al., 2006, pág. 162), um dos melhores treinadores de futebol, acerca do modelo de jogo, da análise do adversário e até sobre o treino: *“O mais importante numa equipa é ter um determinado modelo de jogo, um conjunto de princípios de jogo, conhecê-los bem, interpretá-los bem, independentemente de ser utilizado este ou aquele jogador. Nós analisamos o adversário, procuramos prever como se pode comportar contra nós e procuramos posicionar-nos nalgumas zonas mais importantes do campo em função dos seus pontos fortes e fracos. Mas isto são detalhes posicionais. Não «mexem» com os nossos princípios, nem sequer com o nosso sistema. Acreditamos que o mais importante somos nós, a forma como jogamos e automatizamos o nosso modelo. [...] Apostando e potenciando aquilo que é nosso. [...] não acredito nos sistemas que têm*

origem no gabinete, na reunião, na conversa com os jogadores. Acredito no treino, na repetição sistemática [...] Não concebo a modificação de um comportamento por magia. Tem de ser com o treino. E quando digo treino quero dizer treinos.”

De acordo com Braz (2016) a análise de jogo procura “a *diminuição do desconhecido*”, permitindo que o treinador esteja mais capaz de se adaptar e contrariar o jogo do seu adversário. Utilizando as informações recolhidas, o treinador poderá planificar exercícios para no processo de treino trabalhar a forma como poderá combater o jogo da equipa oponente.

Um estudo levado a cabo por Franks e Miller (1986) chegou à conclusão de que até os treinadores mais experientes e de renome internacional têm em memorizar e relembrar com exatidão as várias sequências de acontecimentos que decorreram durante um período algo longo de tempo, visto que o seu foco centra-se particularmente em pequenas partes da ação (normalmente a zona onde se encontra a bola e/ou alguma situação crítica de jogo), pelo que perde muitas outras informações. Aliás, a pesquisa concluiu que existe uma taxa de retenção dos acontecimentos de maior relevância no jogo de apenas 30%. De acordo com Silva (2016), tanto na observação dos adversários como na observação de atletas, o registo em vídeo deve ser preferencial, dado que permite uma observação mais detalhada e a manipulação da imagem para apresentar à equipa técnica e jogadores. Todavia, Philips e colaboradores (cit. por Carneiro, 2016) afirmam que este método pode não conseguir proporcionar uma réplica fiel e ampla das intervenções de todos os intervenientes. Na realização deste estágio, ao analisarmos o desempenho dos jogadores e filtrarmos algumas situações do jogo em vídeo tornou-se mais fácil fazê-los perceber quais são os aspetos que têm de melhorar.

Carneiro (2016) salienta que a especificidade da função do analista é muito exigente na atualidade, pelo que se torna fundamental a necessidade de técnicos específicos na análise e observação, pois para além de observar os adversários, o analista pode realizar análises à própria equipa, a jogadores cedidos pelo seu clube e até a jogadores de outros clubes (algo denominado

normalmente de prospeção de mercado). É possível perceber pela sua descrição da experiência de estágio em Seleções Nacionais da Federação Portuguesa de Futebol que a função de analista é muito exigente e requiere diversas tarefas. Assim, o autor refere que as suas tarefas se centraram por um lado na análise das equipas adversárias, com fases distintas (preparação e planeamento; observação e recolha; tratamento e análise; distribuição e aplicação) e a informação organizada de acordo com os 6 momentos do jogo (Organização Ofensiva e Defensiva; Transição Ofensiva e Defensiva; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos), com vários aspetos a observar e identificar em cada momento. A equipa de analistas preparava, no caso da Seleção Nacional AA, dois relatórios descritivos (coletivo e individual) e dois compactos de vídeo (coletivo e individual) acerca de cada adversário. Por outro lado, também estava nas suas funções a análise da própria equipa. Podemos concluir pela organização da análise do adversário e da própria equipa que o processo de análise de jogo é bastante mais complexo do que uma simples observação e apontamento de alguns referenciais coletivos do adversário/própria equipa, sobretudo nos patamares competitivos mais elevados. Deste modo, a análise de jogo pode mesmo revelar-se decisiva no resultado final de uma partida de futebol, como demonstram as declarações de Kevin de Bruyne (2018) no final de uma vitória do Manchester City sobre o Cardiff: *“The goal was thanks to the video analysis team. They told me that the Cardiff wall always jumps.”*

A análise de jogo tem sido baseada em dois tipos de análises: por um lado, a análise notacional, a qual se centra no registo das ações técnicas predominantes (como por exemplo, desde golos ou finalizações a roubos de bola e duração do ataque); por outro lado, a análise sequencial, que se centra nos comportamentos táticos dos jogadores, podendo até fazer uso de sistemas criado com esse propósito, como demonstra o estudo de Costa e colaboradores (2010). A cada vez maior profissionalização das equipas dos principais campeonatos de cada país, em conjunto com uma entrada elevada de meios financeiros para a implementação de novas tecnologias no Futebol levaram a um novo paradigma na análise, substituindo os processos manuais

pelos informáticos, permitindo a recolha e registo de uma quantidade bastante mais elevada de dados e o acesso às informações de uma forma muito mais veloz (Grosgeorge, cit. por Carneiro, 2016).

A partir da década de 80 a tecnologia começou a ser utilizada na observação do jogo, devido à facilidade de acesso (Alves, 2012). Surgiram diversos sistemas informáticos de observação, tais como:

- MEMOBSER, cujo principal propósito consistia no registo da ocupação do espaço de jogo, circulação da bola e perdas/recuperações da bola. Os dados eram inseridos através de um teclado portátil, passível de ser usado numa observação direta ou indireta, que era posteriormente ligado a um computador central para a transferência dos dados (Douchet, cit. por Alves, 2012).

- SAGE (Sports Analysis and Game Evolution), o qual possibilitava a análise individual e coletiva de tópicos como passes, controlo e condução da bola, interceções, duelos e tempos de posse de bola (Ortega, cit. por Alves, 2012).

- Prozone: através de várias câmaras, dá informação sobre a performance individual e coletiva, para além de uma representação do jogo em 2D. Fornece um grande número de estatísticas e informações ao longo da partida (Alves, 2012).

- Amisco: algo semelhante com o Prozone, dispõe a análise em 3 partes: Modo de Animação, Modo Físico e Modo Tático, sendo que este último permite analisar o desempenho individual e certos aspetos do jogo (Alves, 2012).

Silva (2016) afirma que os vários instrumentos de análise possuem, de forma geral, custos elevados, estando acessíveis apenas aos clubes com maiores recursos financeiros. Porém, o autor salienta que existem outras técnicas de análise menos dispendiosas e que possam enriquecer o processo de Scouting.

O método das networks (ou redes sociais) como forma de observação permite compreender as interações interpessoais, mostrando como a soma

dessas mesmas interações que se estabelecem entre os seus vários agentes (Ex: jogadores de uma equipa) suportam o funcionamento dos sistemas coletivos de redes sociais (Passos et al., 2011). Através de determinados princípios metodológicos sustentados por um plano teórico, este método possibilita a identificação e análise dos padrões comportamentais da equipa no momento ofensivo (Silva, 2016).

Existem atualmente outras ferramentas muito úteis para a observação e análise de baixo custo para os clubes e até para qualquer pessoa, de forma individual. Um desses exemplo é o GPS (Global Positioning System), sendo um sistema de navegação por satélite que fornece a um aparelho recetor móvel a sua posição, entre outras informações, em qualquer lugar do planeta, contanto que esse mesmo aparelho esteja dentro do campo de visão de quatro satélites GPS (Alves, 2012). É amplamente utilizado pelos clubes profissionais na atualidade. Uma outra área de grande desenvolvimento recente tem a ver com os programas de análise de vídeo, existindo atualmente alguns de custos reduzidos e muito especializados para servir o mundo do desporto, no qual se pode destacar a nível internacional o Longomatch, e a nível nacional o VideoObserver.

2.1.5.A FADIGA NO FUTEBOL – RECUPERAÇÃO E LESÕES

Apesar de não ser o principal foco deste trabalho, importa caraterizar um pouco o futebol na sua vertente mais ligada à fadiga, e consequentemente à recuperação e lesões dos jogadores, dado que esta é uma área fundamental em qualquer equipa profissional na atualidade, e de enorme pertinência para qualquer treinador ou membro de uma equipa técnica.

Na busca do objetivo central comum de vencer, cada jogador procura coordenar-se com os seus colegas de equipa (McGarry et al., 2010). Casanova (2012) afirma que os jogadores devem atuar num contexto

complexo e aleatório, sob *stress* físico e fisiológico. Em média, o futebolista percorre 8 a 12km por jogo (Soares, 2005), existindo diferenças substanciais na distância percorrida e na intensidade do deslocamento em função de dois principais fatores: a posição e função que cada jogador ocupa em campo; o nível competitivo do jogador (Verheijen, 1998). Mohr e colaboradores (2003) sustentam que quanto mais elevado for o nível competitivo, maior é a distância que o jogador percorre no jogo, sobretudo no que concerne aos deslocamentos de alta intensidade.

É neste cenário de complexidade e aleatoriedade de ações e movimentos, praticadas num piso relativamente instável (ao contrário dos pavilhões de basquetebol ou de andebol, por exemplo) que o futebol causa muita fadiga nos atletas. A fadiga pode ser definida como a incapacidade em manter uma determinada intensidade de esforço, resultando na diminuição na performance desportiva e no aumento do risco de lesão. Para evitar estas consequências, é fundamental recuperar entre treinos e entre jogos.

Todavia, para entender a recuperação, é necessário esclarecer um pouco o fenómeno da fadiga. A fadiga pode ser de origem central (sistema nervoso central - SNC) ou periférica (sistema músculo-esquelético), sendo diferentes formas de fadiga que estão interrelacionadas entre si.

De acordo com Verheijen (2016), um jogador que não descanse o suficiente acumula fadiga, levando ao abrandamento do seu sistema nervoso, ou seja, os sinais do cérebro para os músculos viajam mais lentamente. Esta maior lentidão do SNC é determinada:

- Pela diminuição de substâncias neurotransmissoras que participam no processo de ação motora, nomeadamente a acetilcolina;
- Pela maior libertação de amónia, substância que consegue passar pela barreira hemato-encefálica (Hargreaves, 2005), uma estrutura que consegue proteger o SNC de substâncias químicas presentes no sangue;
- Pela degradação dos Aminoácidos de Cadeia Ramificada, sendo que alguns aminoácidos “competem” para serem absorvidos pelo organismo. Durante o exercício, uma queda nos níveis plasmáticos dos Aminoácidos de Cadeia Ramificada e um aumento de triptofano no plasma pode causar um

aumento nos níveis de serotonina no cérebro e a fadiga central, tal como referem Nybo e Secher (cit. por Hargreaves, 2005). O triptofano é um precursor da serotonina, substância que está ligada à regulação do sono.

Apesar da maior relevância que tem sido conferida à fadiga central nos últimos anos, sublinha-se que é também fundamental compreender e tratar a fadiga periférica. A nível muscular, sucessivas contrações excêntricas intensas que o futebol exige, através de acelerações, travagens, saltos e mudanças de direção, acabam por danificar as células. A nível fisiológico, a fadiga periférica, segundo Hargreaves (2005), é originada pelas seguintes causas:

- Diminuição da ressíntese de adenosina trifosfato (ATP). A adenosina trifosfato é a fonte imediata de energia química para a contração muscular. Com o esgotamento do sistema ATP-CP e a diminuição de glicogénio, a ressíntese de ATP passa a ser feita pela via da oxidação dos ácidos gordos livres, via energética de maior capacidade (produz mais ATP) mas de menor potência (produz menos ATP por unidade de tempo).

- Aumento das concentrações de metabolitos. As maiores concentrações de magnésio, ADP (adenosina difosfato) e Pi (fosfato inorgânico) inibem o papel do cálcio, elemento de grande importância no processo de contração muscular.

- Aumento da temperatura corporal (hipertermia), derivada da contração dos músculos e de processos metabólicos, podendo causar fadiga periférica e central.

Sabe-se hoje que após um jogo de futebol, o jogador demora no mínimo 48h a 72h a recuperar do esforço despendido. Frade (in Tamarit, 2013) afirma que após um jogo de máxima exigência são necessários pelo menos quatro dias para os jogadores poderem estar em boas condições de enfrentar uma situação idêntica. Mourinho (in Oliveira, 2006) corrobora esta perspetiva, sobretudo devido ao desgaste emocional que a competição provoca: *“A experiência diz-me que três dias depois do jogo os jogadores ainda não estão completamente recuperados. Não tanto em termos físicos, mas, fundamentalmente, em termos emocionais. O desgaste emocional demora*

mais tempo a recuperar que o físico.” Assim, importa que as estratégias de recuperação sejam o mais eficazes possíveis, de modo a que o atleta esteja nas melhores condições possíveis para enfrentar a competição. Alguns dos principais meios de recuperação são os seguintes:

- Dormir: atualmente é ainda a mais importante forma de recuperação. Segundo Frank (cit. por Nédélec et al., 2015) ajuda na recuperação dos custos nervosos e metabólicos impostos por estarmos acordados. Enquanto dormimos, a atividade metabólica está no seu ponto mais baixo (tal é possível constatar através da respiração lenta, baixa frequência cardíaca e fluxo sanguíneo cerebral baixo) e o sistema endócrino aumenta a secreção da hormona de crescimento promovendo a restituição fisiológica, tal como declaram Akerstedt e Walters (cit. por Nédélec et al., 2015). A nível mental, dormir permite recuperar os índices de concentração e atenção, de modo a produzir um estado de alerta que permita manter os níveis de execução técnica, de velocidade de reação e de execução.

- Crioterapia: consiste no arrefecimento corporal visando efeitos terapêuticos, podendo ir desde a simples aplicação de gelo em algum local do corpo até à utilização de câmaras de gelo. Estudos indicam que este método reduz os sintomas da dor muscular e da Sensação Retardada de Desconforto Muscular (Bleakley et al., 2014; Hohenauer et al., 2015), mas não parece afetar de forma significativa qualquer variável objetiva de recuperação (Hohenauer et al., 2015).

- Alimentação e hidratação: devem ser adequadas de modo a existir uma correta preparação e recuperação do atleta relativamente ao treino e jogo. Soares (2007) refere alguns cuidados a ter em conta após o jogo ou um treino intenso:

- a) A quantidade ideal de hidratos de carbono a ingerir é de 1g/kg de peso, até 30 minutos após o final do jogo/treino, repetidos de hora em hora até à refeição principal. De modo a repor os stocks de glicogénio, deve-se optar pelos alimentos de elevado índice glicémico (digestão e absorção mais rápida).

b) As proteínas possuem igualmente um papel decisivo não só na recuperação energética, mas principalmente na reparação dos tecidos lesados; a quantidade aconselhável deverá situar-se entre 10 e 20g.

c) Relativamente à hidratação, deve repor-se a perda de líquidos após treino ou jogo numa proporção de 1kg perdido para 1L de bebida desportiva ou água. A bebida ideal deverá conter sódio, ser servida fria (~15°C), enriquecida com hidratos de carbono (3 a 6%) e ter um sabor agradável, de modo a ser mais apelativa aos atletas.

Apesar dos vários esforços existentes na atualidade na recuperação dos jogadores e na prevenção de lesões, estas continuam a ser um cenário algo frequente. Soares (2007, pág. 8) afirma que *“lesão no futebol é qualquer tipo de ocorrência, de origem traumática ou de sobreuso, da qual resulta incapacidade funcional, obrigando o atleta a interromper a sua atividade, não participando em, pelo menos, um treino ou jogo”*. Sousa (2011) relata que cerca de 78% das lesões têm origem traumática e 22% derivam de sobreuso. Vários investigadores sustentam que a taxa de incidência em competição é claramente superior à taxa de incidência em treino (Dias, 2011; Ekstrand et al., 2011; Brito, 2012). De acordo com estes estudos, ocorrem por 1000h de prática cerca de 2,7 a 3,1 lesões, enquanto que na competição os valores sobem de forma exponencial, encontrando-se em 27,5 a 31,1 lesões por 1000h de prática.

Um estudo protagonizado por Walden e colaboradores (2005) observa que a coxa, o joelho, o tornozelo, a anca e a virilha são as zonas corporais mais afetadas por lesões, enquanto que as formas mais frequentes de lesão são as de sobreuso, roturas e entorses (as últimas duas contabilizam mais de 60% das lesões moderadas e graves). Segundo Brito (2012), os músculos da coxa e as articulações do joelho e tornozelo são os locais mais afetados por lesões.

O surgimento da lesão está associado a um tempo de recuperação significativamente mais reduzido que o normal entre as ações de alta intensidade (Carling et al., 2010). Um estudo concretizado por Dias (2011) numa equipa portuguesa profissional de futebol durante 3 épocas

consecutivas colocou todas as ocorrências de lesões nos períodos de 15min de um jogo de futebol (Ex: 0 a 15 minutos), constatando que a frequência de lesões no 1º, 2º, 3º, 4º, 5º e 6º períodos do jogo foi de 5%, 6%, 27%, 15%, 24% e 24%. Deste modo, é possível verificar uma relação muito forte entre maiores volumes de fadiga e a ocorrência de lesões, como aliás foi referido no início deste capítulo. Um estudo de Ekstrand (cit. por Soares, 2007) corrobora essa relação entre o tempo de jogo e a ocorrência de lesões, sendo essa relação ainda mais evidente se apenas considerarmos as lesões musculares (ver abaixo a Figura 1).

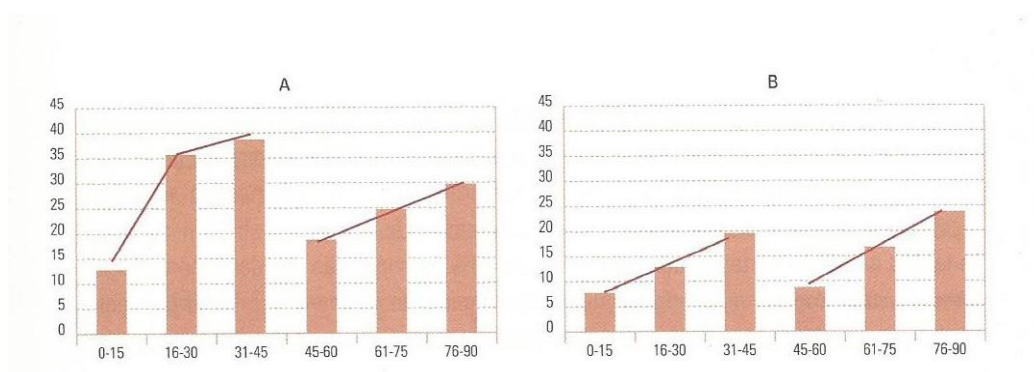


Figura 1 – Correlação entre o tempo de jogo e as lesões totais (à esquerda) e musculares (à direita) (Ekstrand, cit. por Soares, 2007).

Soares (2007) sublinha que apesar de existir uma menor ocorrência de lesões musculares em comparação com as lesões traumáticas, as primeiras levam normalmente a tempos de paragem superiores. O mesmo autor identifica duas grandes formas de lesão muscular:

“- As que ocorrem por contusão em que o músculo, por ter sofrido um traumatismo externo, é comprimido contra o osso.”

“- As que ocorrem por rotura, sendo provocada por excesso de stress mecânico imposto ao músculo. Ocorre normalmente em fases de alta velocidade e grande potência.” Afetam principal os músculos biarticulares, lesando sobretudo o local da junção miotendinosa. O estudo de Ekstrand e colaboradores (2011) confirma esse raciocínio, dado que as lesões musculares incidiram principalmente sobre os músculos posteriores da coxa (37%) e adutores (23%).

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. CONTEXTUALIZAÇÃO LEGAL, INSTITUCIONAL E DE NATUREZA FUNCIONAL

O estágio inserido no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço foi realizado no Boavista FC, mais concretamente no escalão Senior, equipa principal. O estágio decorreu entre o período de Setembro de 2017 e Junho de 2018 e incluiu um horário de trabalho de 30h de atividades semanais, divididas entre cinco treinos e um jogo. O meu papel na equipa era de treinador adjunto e as minhas funções consistiram na colaboração, no planeamento e operacionalização do processo de scouting de equipas e jogadores.

A opção pela instituição Boavista FC para o desenvolvimento do estágio residu no objetivo de continuar a minha evolução enquanto treinador de futebol, no futebol profissional. Procurei um contexto que me proporcionasse exigência máxima em todas as tarefas. A necessidade constante de obter resultados positivos e o nível de competência que é exigido para que os mesmos apareçam, considero serem importantes vivenciar para ficar mais preparado para o futuro. Estes fatores obrigaram-me constantemente a procurar respostas de forma a filtrar o mais importante sem que isso implicasse ser redutor. Por outro lado, as características do contexto: grandeza do clube, adeptos muito emotivos, necessidade de crescimento sustentado do clube, ajudaram-me a melhorar algumas das minhas características enquanto treinador, uma vez que fui constantemente colocado à prova. Por último, a ligação com o treinador principal, o qual conhecia e partilhávamos muitas ideias em relação ao futebol, ao jogo e ao treino.

3.2. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO

3.2.1. O CLUBE

O Boavista Futebol Clube (BFC) é um dos clubes mais emblemáticos portugueses. Tem várias presenças em competições internacionais e conquistas de troféus, a nível nacional. Poucas equipas com a dimensão do BFC conseguiram alcançar o que este clube já alcançou. Entre alguns problemas de ordem judicial e financeiras luta-se diariamente para que se volte aos velhos tempos do “Boavistão”.

É um clube do concelho do Porto, o próprio nome indica a zona onde se localiza (Boavista), na freguesia de Ramalde.



Figura 2 - Emblema BFC

3.2.2. A HISTÓRIA

O Boavista Futebol Clube foi fundado a 1 de agosto de 1903, na altura com o nome “Boavista *Footballers*”. O clube foi fundado por um grupo de jovens ingleses e portugueses de uma empresa inglesa, *William Graham*, de forma a poderem praticar futebol. Após seis anos da criação do clube, alguns problemas de ordem religiosa e divergência de opiniões fizeram com que os ingleses saíssem do clube. Com esta mudança, o clube passou a designar-se

como atualmente se conhece: Boavista Futebol Clube (BFC).

O BFC foi o primeiro clube português a ter uma equipa de futebol profissional, em 1933. No entanto, a partir da década de 40, o clube entra numa fase de menor esplendor, passando por dificuldades que culminam na descida aos campeonatos regionais em 1965/66.

O clube começou a solidificar o seu estatuto, como um dos clubes mais importantes em Portugal a partir da década de 70: Em 1972 foi inaugurado o Estádio do Bessa; em 1975 o Boavista venceu a 1a Taça de Portugal, quando José Maria Pedroto era o treinador da equipa, feito que repetiu mais 2 vezes nos 5 anos seguintes.

No dia 7 de Janeiro de 2000, a Assembleia Geral do Boavista Futebol Clube deliberou a constituição de uma sociedade anónima desportiva, a qual teria por objeto a gestão de toda atividade relacionada com o futebol profissional e de formação.

Será importante referir que o Boavista Futebol Clube controla direta e indiretamente 50,0045% do capital da Boavista Futebol Clube Futebol, S.A.D.. Relativamente a participações inferiores a 20% será de referir a Actinvest (sociedade de investimentos propriedade da família do Presidente da Direção do Clube e da S.A.D. Dr. João Loureiro) com uma participação de 10%. Existem ainda diversos parceiros institucionais, como Bancos (Banco BPI e Montepio Geral) e outras sociedades de referência (Somague, RAR, C.M. do Porto, etc.) com participações, diretas ou indiretas, que variam entre 1 e 2%.

Assim sendo, e em resumo, a S.A.D. passou a controlar e explorar comercialmente tudo o que diz respeito ao futebol profissional e de formação, tendo ainda direito à exploração comercial da marca "BOAVISTA" e à utilização do Estádio do Bessa para os seus jogos, com direitos de bilheteira, direitos televisivos e de patrocínios inerentes. Assim, o património da S.A.D. são essencialmente os direitos desportivos sobre os seus jogadores de futebol, o respetivo direito de transferência dos mesmos, o direito à exploração comercial exclusiva da marca, e o direito à utilização em exclusivo do Estádio do Bessa.

Quanto ao Clube, continua a praticar catorze modalidades desportivas amadoras, e uma profissional (ciclismo), sendo titular da exploração publicitária respetiva, e ainda dos direitos às quotas dos associados e da exploração do jogo do bingo. O Clube é ainda proprietário de todo o património imobiliário, constituído pelo Estádio do Bessa e outros imóveis, sendo ainda suas receitas aquelas provenientes da exploração de tal património.

As relações entre o Clube e a S.A.D. são reguladas por um protocolo que estabelece as condições de utilização do Estádio do Bessa, assim como a exploração da marca “BOAVISTA”, cuja exclusividade na exploração pertence à S.A.D.

Em 2001 o Boavista alcançou o seu maior feito: foi campeão nacional, com Jaime Pacheco como treinador e João Loureiro como presidente. Na época seguinte alcançou também as meias finais da Taça UEFA, sendo eliminado pelo *Celtic Football Club*.

O Boavista desceu de divisão em 2008, devido aos casos de arbitragem de que foram acusados. Foram anos complicados em que o clube passou por dificuldades económicas e teve de jogar em divisões inferiores. No entanto, toda esta situação se reverteu quando, a 2 de fevereiro de 2013 o Boavista foi autorizado a voltar a competir na 1a liga, devido à prescrição do caso do “Apito Final”. Na época de 2014/2015 o Boavista voltou à 1a divisão, onde se mantém até hoje.

Hoje em dia o clube conta com um número vasto de modalidades amadoras, cerca de 24 mil sócios. O presidente do clube é João Loureiro e Álvaro Braga Júnior o presidente da SAD.

3.2.3. PALMARES

As conquistas do clube permitem afirmar o clube como um dos com maior história do futebol português(quadro 1). A principal conquista foi o campeonato profissional da 1a liga portuguesa em 2000/01; conquistou também 5 taças de Portugal conquistadas em 1974/75, 1975/76, 1978/79, 1991/92 e 1996/97; em 1979/80 1992/93 e 1997/98

conquistou a supertaça Cândido de Oliveira. Tem ainda no seu palmarés dois campeonatos da segunda divisão (1936/37 e 1949/1950) e um campeonato distrital do Porto (1913/1914).

| Competição | Época da conquista |
|-------------------------------|---|
| Liga Portuguesa | 2000/01 |
| Taça de Portugal | 1974/75; 1975/76; 1978/79; 1991/92; 1996/97 |
| Supertaça Cândido de Oliveira | 1979/80; 1992/93; 1997/98 |
| II Divisão | 1936/37; 1949/50 |
| Campeonato do Porto | 1913/14 |

Quadro 1 - Palmarés BFC

3.2.4. INFRAESTRUTURAS

O Estádio do Bessa século XXI (figuras 2 e 3) tem capacidade para cerca de 30 mil adeptos e foi inaugurado a 30 de dezembro de 2003. Foi construído para receber os jogos do Euro 2004 que se realizou em Portugal.



Figura 3 - Estádio do Bessa XXI



Figura 4 - Estádio do Bessa XXI

Em anexo ao Estádio do Bessa (figura 4), o clube possui um relvado sintético que permite à formação treinar nesses mesmos campos. Durante o decorrer da época iniciou-se a reconstrução de um relvado natural que permitisse à equipa profissional treinar e evitar o desgaste do relvado do Bessa.



Figura 5 – Relvado sintético anexo ao estádio do Bessa

Não tendo um centro de treinos, o estádio do Bessa possui os balneários, departamento médico, zona de refeições, auditórios que permitem à equipa realizar todas as tarefas extra treinos. Possui também um ginásio equipado com material que permite realizar os treinos de força, prevenção e reabilitação de lesão.

3.2.5. FORMAÇÃO

Pelos vários jogadores que saíram da formação do clube, que tiveram carreiras internacionais e acabaram por conquistar vários títulos é evidente a qualidade da formação do Boavista FC. As equipas principais de juniores(sub-19), juvenis

(sub-17) e iniciados (sub-15) a competir no campeonato nacional dos respetivos escalões.

Para além disso tem no seu historial vários títulos na formação, apresentados no quadro 2:

| Competição | Época da conquista |
|----------------------------------|------------------------------------|
| Campeonato Nacional de Juniores | 1994/95; 1996/97; 1998/99; 2002/03 |
| Campeonato Nacional de Juvenis | 1999/00 |
| Campeonato Nacional de Iniciados | 1987/88; 1990/91; 1994/95 |
| Campeonato Nacional de Infantis | 1990/91; 1993/94 |

Quadro 2 - Palmarés Formação BFC

Na presente época, formou-se a equipa B, que competiu na Divisão de Elite da Associação de Futebol do Porto (AFP).

3.2.6. VISÃO

Tendo em conta o passado, o presente e projetando o futuro do Boavista Futebol Clube, Futebol SAD, elaborou um planeamento estratégico com objetivos claros, ambiciosos e motivadores: conquistar novamente um lugar europeu, chegar a uma final da Taça de Portugal. Foram definidas funções e comportamentos e consequentes responsabilidades. Foi elaborado um diagnóstico interno de necessidades, para que, sabendo exatamente qual o seu papel na estrutura, cada pessoa e cada departamento tenha os meios necessários para poder cumprir eficazmente as suas tarefas.

Procuram através da definição do modelo de jogo e do modelo de jogador apresentar e recrutar jogadores “à Boavista” que, tendo como principal

pressuposto para o sucesso do jogo coletivo, garantam rendimento desportivo elevado, proporcionando resultados desportivos de excelência.

A criação de um departamento de scouting terá como principais objetivos o conhecimento das estratégias dos nossos adversários, bem como o recrutamento de novos talentos para o futebol sénior e para o futebol de formação. Pretende-se desta forma que a equipa de futebol profissional seja formada por um número relativo e estável de jogadores.

Para atingir esse número é preciso ter como primado duas ideias fundamentais:

- Ser suficientemente grande e de qualidade para fazer frente a problemas de duas ordens: Problemas inerentes a uma época desportiva mais ou menos longa que consubstancia lesões e castigos, etc.; Que responda às necessidades das competições em que o Boavista F. C., Futebol, SAD se insere (*Liga NOS, Taça de Portugal e Taça da Liga*).
- Ser o mais reduzido e equilibrado possível para que não haja jogadores que desenvolvam um sentimento de frustração e agressividade por passarem a maior parte do tempo no banco de suplentes, permitindo a integração progressiva dos jogadores mais talentosos da formação.

Neste contexto, o clube propõe um número de 25 jogadores de base para constituir o plantel, por forma a estabelecer uma sã competição entre eles. Este plantel deve ser complementado por jogadores jovens com talento (preferencialmente, as equipas de juniores e B do Clube), sendo uma das formas de os introduzir gradualmente num círculo de exigências mais elevadas, preparando-os para num futuro próximo integrarem o plantel principal.

3.3. ENQUADRAMENTO FUNCIONAL

3.3.1. CARATERIZAÇÃO DO PLANTEL

Passaram pela equipa 31 jogadores ao longo de toda a época. Dos 31, 24 deram o seu contributo em jogos oficiais.

No fecho do mercado de transferências de verão, o plantel era composto por 31 jogadores. Houve a necessidade de reduzir o plantel, com a transição de alguns elementos para a equipa B. O plantel manteve-se com 26 jogadores até

final da época, três guarda-redes, quatro defesas centrais, quatro defesas laterais, seis médios, 4 médios-alas/extremos, e 4 avançados.

Ao contrário do que se tem vindo a verificar nos últimos anos, com um número crescente de estrangeiros nas equipas portuguesas, o Boavista teve um plantel composto por jogadores de nacionalidade portuguesa: 13, (46,4%); seguido pelos jogadores brasileiros (4); os restantes jogadores tinham nacionalidades distintas: Panamá, Gambia, Angola, Peru, França, Inglaterra, Senegal, Suíça, Cabo Verde e Colômbia, todas com apenas um representante. Constatava-se, portanto, uma grande diversidade cultural do plantel tinha. A idade média era de cerca 27 anos, havendo um interessante equilíbrio entre jogadores experientes e jogadores jovens. O plantel apresentou uma altura e peso médios de 182cm e 74kg, respetivamente.

As qualidades individuais dos jogadores permitiram formar uma equipa coesa que jogou sempre com qualidade. O plantel tinha variabilidade nas soluções para cada posição. As alterações de jogadores na equipa titular não se fizeram sentir numa eventual quebra do rendimento da equipa, mesmo quando foi necessário a adaptação de alguns jogadores a posições que não as originalmente suas.

3.3.2. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TECNICA

Durante a época houve duas equipas técnicas a desempenhar funções. No início, a equipa técnica que transitou da época anterior era composta por Miguel Leal (treinador principal), Álvaro Pacheco (treinador adjunto), Pedro Teixeira (observador), Elias Nunes (preparador físico), Alfredo Castro (treinador de guarda-redes) e Jorge Couto (treinador adjunto e treinador da equipa B). Estes últimos dois elementos da equipa técnica continuaram a fazer parte da mesma após a mudança que houve algumas jornadas após o início do campeonato. No mês de setembro, eu integrei a equipa técnica de Jorge Simão que passou a ser treinador principal da equipa, auxiliado por Luís Vilela, que desde o início do percurso de Jorge Simão como treinador principal é seu adjunto. Gilberto Andrade, que acompanhou Jorge Simão desde o Paços de

Ferreira, passando por Chaves e Braga, era também treinador adjunto. Gabriel Silva foi o preparador físico da equipa.

3.3.3. CARATERIZAÇÃO DO DEPARTAMENTO MEDICO

Os principais responsáveis pelo departamento médico eram o Dr. Joaquim Agostinho, o Dr. José Ramos e o Dr. Diogo Santos, sendo que apenas o último estava a tempo inteiro no clube.

Pertenciam ao departamento médico os fisioterapeutas, Tiago Pereira e Pedro Moreira; dois enfermeiros, Nuno Lima e Hélder Ferreira e um massagista, José Oliveira.

3.3.4. CARATERIZAÇÃO DO STAFF

O restante staff da equipa profissional do BFC era composto pelo diretor desportivo, Fary Faye, ex-jogador da equipa. Pertenciam também ao staff da 16.ª equipa António; Jorge; Paulo Vilela; Nuno Ribeiro; Mário Lino; Paulo Silva; José Barreira;



Figura 6 - Fotografia do plantel, 2017/2018

3.4. CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

3.4.1. LIGA NOS

A liga NOS é o principal campeonato de futebol português, disputada por pontos num total de 34 jornadas, sendo disputados dois jogos entre cada equipa, um na própria casa e outro fora (casa do adversário) e disputada por pontos. “A Liga NOS é disputada por 18 clubes que se qualifiquem na época anterior e possuam os requisitos legais e regulamentares estabelecidos para participarem nesta competição” ("Regulamento das competições organizadas pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional", 2017).

Os últimos dois classificados da liga NOS, Paços de Ferreira Futebol Clube e Grupo Desportivo Estoril Praia, desceram de divisão. Os dois primeiros classificados da Liga Ledman Pro, Clube Desportivo Nacional e Clube Desportivo Santa Clara subiram à liga NOS. O Futebol Clube do Porto foi campeão Nacional, terminando com 7 pontos de vantagem sobre o Sport Lisboa Benfica (2o classificado).

O BFC terminou a temporada em 8o lugar, com 45 pontos, 13 vitórias, 15 derrotas e 6 empates; marcou 35 golos e sofreu 44. Desta forma, foi cumprido o objetivo principal da época: terminar melhor classificado do que na época transata. Apesar do início complicado, com 4 derrotas em 5 jogos, a equipa esteve até bem perto do final da época com possibilidades de alcançar o quinto lugar que poderia dar acesso à Liga Europa. A vitória contra o Benfica, à sexta jornada, por 2-1, no Estádio do Bessa, coincidiu com a mudança de equipa técnica e foi o ponto de viragem para os bons resultados.

3.4.2. TAÇA DE PORTUGAL PLACARD

Em formato de eliminatórias em todas as suas sete fases, sendo que a meia final é disputada a duas mãos, é a competição que envolve todos os clubes portugueses que participam nas ligas nacionais (Liga NOS, liga Ledman Pro e Campeonato Nacional de Sêniores), envolvendo, eventualmente, mais alguns clubes dos campeonatos distritais ("Regulamento da Taça de Portugal", 2017). Esta taça tem um interesse particular pela tradição e pelas constantes

surpresas que acontecem, com clubes de divisões inferiores a eliminarem clubes da primeira divisão. Nos últimos anos podemos ver alguns clubes da segunda liga a chegar à final da competição.

A competição permite também que os clubes “pequenos” convivam com os “grandes”, em grande parte das eliminatórias os clubes das divisões inferiores recebem na sua casa os clubes de divisões superiores, o que traz um encanto diferente à “festa da Taça”.

O Boavista Futebol Clube foi uma das equipas surpreendidas por equipas de divisões inferiores. Na terceira eliminatória, o Vilaverdense eliminou a nossa equipa, tendo vencido por 1 – 0.

A Taça de Portugal foi conquistada pelo Clube Desportivo das Aves numa final disputada com o Sporting Clube de Portugal, tendo vencido o jogo por 2-1.

3.4.3. TAÇA DA LIGA CTT

“A Taça CTT é uma competição de natureza mista, disputada em cada época desportiva pelos clubes admitidos a participar na Liga NOS e na LEDMAN LigaPro nessa mesma época, com exceção das equipas B” ("Regulamento das competições organizadas pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional," 2017). A competição assume inicialmente um formato de play-off entre as equipas da segunda liga na primeira fase. Na segunda fase, as equipas da liga NOS que na época anterior ficaram abaixo do quarto lugar da classificação disputam também uma segunda fase de *play off*. A terceira fase disputa-se em 4 grupos de 4 equipas cada em apenas uma volta (quatro jornadas), os primeiros classificados de cada grupo apuram-se para as meias finais disputadas, tal como a final, em apenas um jogo. Este ano a competição assumiu um formato de final-four, disputada em Braga por Futebol Clube do Porto, Sporting Clube de Portugal, União Desportiva Oliveirense e Vitória de Setúbal.

O BFC ficou-se pela 2a fase da competição, eliminados pelo Sporting Clube de Braga, no jogo disputado no Estádio Bessa, que terminou 1-2. Esta competição terminou com a vitória do Sporting Clube de Portugal, que

jogou a final contra o Vitória de Setúbal. O jogo da final terminou empatado 1-1 no fim dos 90 minutos e o Sporting acabou por vencer nas grandes penalidades.

4. PLANO DE ACTIVIDADES DO CANDIDATO

4.1. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

O processo de Observação e Análise envolve uma complementaridade de diversas tarefas. O Observador e Analista de jogo deve ter como base características e conhecimento que lhe permitam, um entendimento profundo do modelo de jogo da equipa onde está inserido, bem como, capacidade para observar e analisar o jogo, enquadrar a Observação e Análise ao contexto competitivo, a capacidade de sintetizar a informação, entender o jogo, a capacidade de comunicação ao treinador principal ou adjuntos de forma resumida e assertividade e a capacidade entender e ajustar à realidade profissional envolvente.

O domínio dos meios tecnológicos, principalmente *softwares* especializados no futebol, permitem uma análise mais precisa e uma transmissão mais eficiente de informação. Apesar da abundância de opções ao dispor do Observador e Analista, o mais importante continua a ser a capacidade de filtrar, interpretar o que é fundamental, isto é, a capacidade de retirar dos *softwares* informações verdadeiramente importantes para o Treinador.

Neste capítulo, apresento as minhas tarefas operacionais enquanto estagiário na equipa técnica do Boavista FC, que são representativas da prática diária de um Observador e Analista de jogo. Tendo em conta que o Boavista FC não possui um departamento de Observação e Análise de Jogo, assumi a responsabilidade em executar todo o trabalho subjacente a essa área. Assim, a minha integração na equipa técnica era total, partilhando a informação recolhida com outros colegas treinadores adjuntos. Realizei diversas tarefas no sentido de fornecer informações e dados relevantes que permitissem otimizar o desempenho da equipa profissional.

O Boavista Futebol Clube SAD instituição de acolhimento, na época desportiva 2017/18, esteve inserido em três competições:

- Primeira Liga Portuguesa (Liga NOS)
- Taça da Liga
- Taça de Portugal

4.2. PROCEDIMENTOS

Um Observador e Analista de jogo deve possuir um conhecimento aprofundado sobre o jogo e, indissociavelmente, identificar e saber separar o essencial do acessório, ou seja, é olhar para o jogo, encontrar padrões de conduta coletivos, movimentações e características no jogo que nos levem a identificar um estilo, uma filosofia, e princípios que norteiam uma ideia de jogo, distinguir detalhes táticos que se representam como padrão de detalhes táticos casuais, ser capaz de sintetizar a informação e transmiti-la à equipa técnica de uma forma assertiva. Assim sendo, é de fundamental importância entender o modelo de jogo da nossa equipa, as ideias do treinador, e ter a capacidade de prever, observando o adversário, onde podem estar as suas forças e fraquezas.

4.3. FERRAMENTAS

4.3.1. WYSCOUT E O INSTATSCOUT

O Wyscout e o InstatScout são Plataformas Web com servidores de vídeo e/ou dados incorporados que permitem um grande armazenamento e gestão da informação, assim como a interatividade entre usuários e total mobilidade para desenvolver várias tarefas.

Estas plataformas permitem o acesso a uma vasta gama de dados, facultando uma análise individual e coletiva do jogo de futebol.

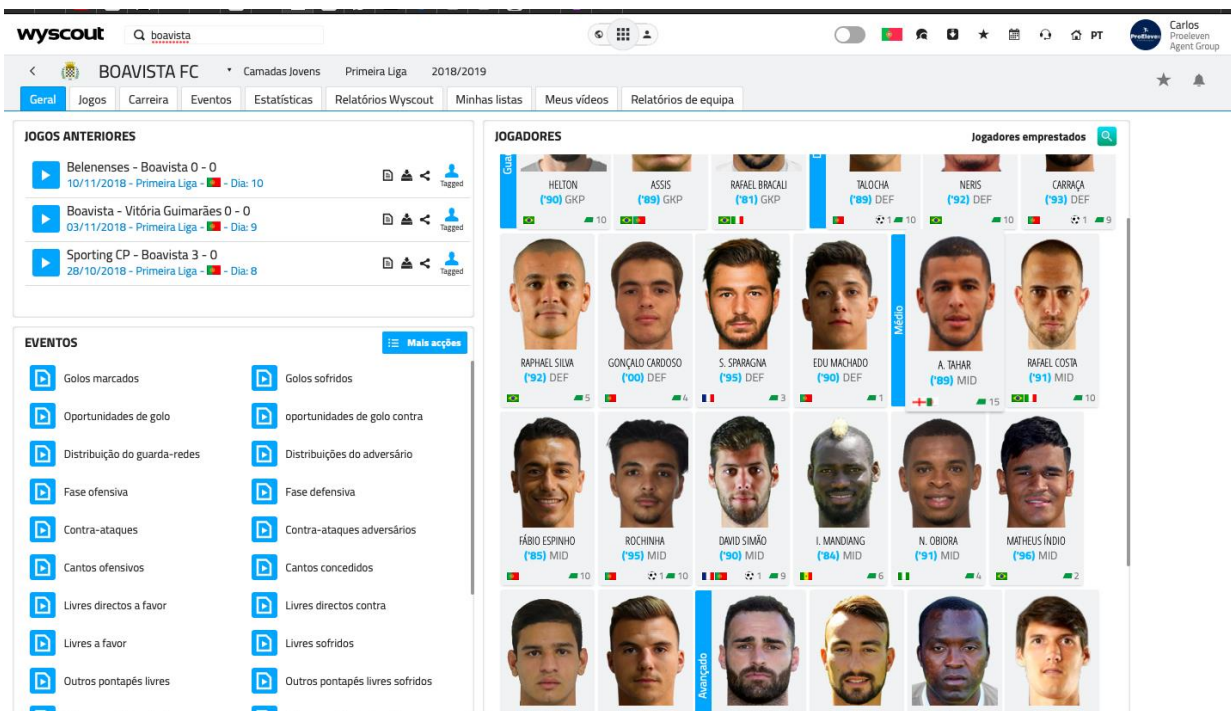


Figura 7 - Exemplo de layout Wyscout

4.3.2. IMOVIE

Trata-se de um *software* de edição de vídeo de extrema utilidade para um Observador e Analista de jogo, uma vez que permite manipular o vídeo de acordo com as necessidades. As suas opções e funcionalidades podem ser utilizadas na prática diária possibilitando:

- Visualizar o jogo múltiplas vezes e com diferentes tipos de velocidade;
- Cortar o jogo, organizá-lo por clips e catalogá-lo;
- Exportar o projeto em vários formatos de vídeo e com a estrutura desejada.

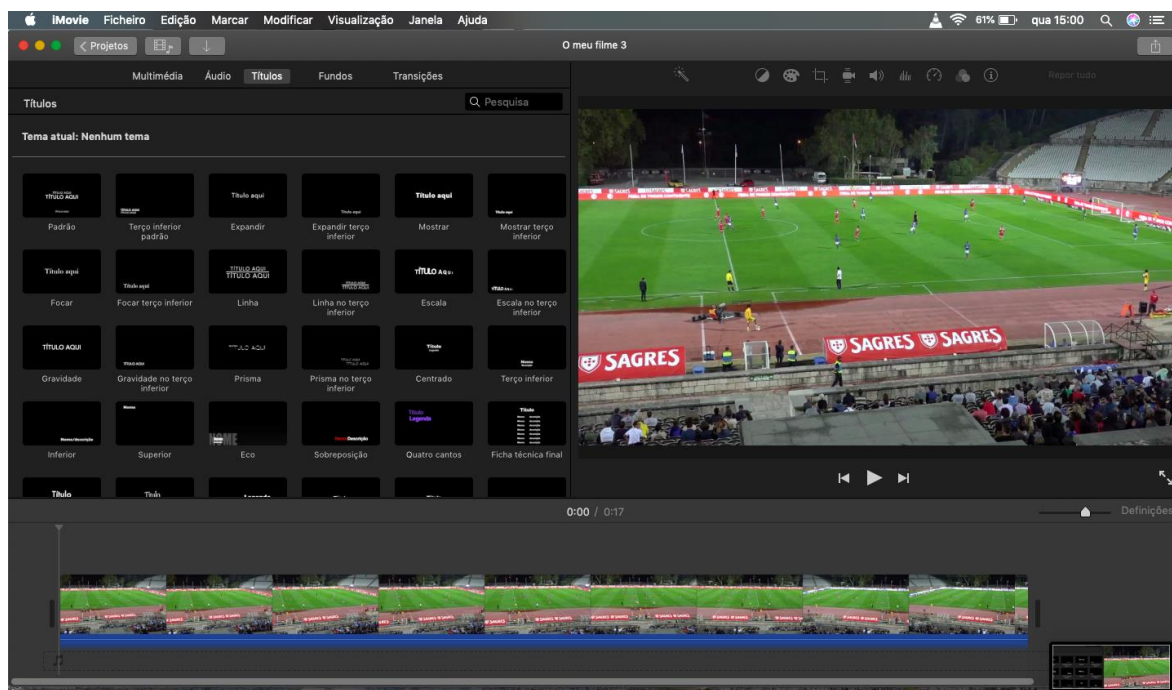


Figura 8 - Exemplo de imagem de edição de video em iMovie

4.3.3. FILMAGEM EM PLANO ABERTO

Para uma Observação e Análise mais eficaz, a filmagem em plano aberto é fundamental, já que nos permite recolher informações fora do centro de jogo, como por exemplo: distâncias inter e intra setoriais, comprimento do bloco, posicionamentos de jogadores fora da zona da bola. É possível fazer uma análise mais global uma vez que o foco deixa de ser apenas a bola mas essencialmente a dinâmica das duas equipas. O reconhecimento dos jogadores e a análise da estratégia posicional é observada de uma forma mais eficiente e eficaz.

Para que essas filmagens cumpram os requisitos exigidos existem aspetos técnicos críticos que têm de ser cumpridos: a colocação da câmara em relação ao campo de jogo deve ser a mais central possível e num plano elevado – permite captar mais informação; uso gradual *zoom* - *zoom in* ou *zoom out* devem ser utilizados conscientemente e de uma forma gradual para não desfocar a imagem e deve ser utilizado principalmente na estratégia posicional em situações em que a bola esteja no corredor mais distante; sempre que possível filmar desde a linha defensiva de uma equipa até à linha defensiva da outra equipa captando assim todos os jogadores e, finalmente; na estratégia posicional a atenção de quem está a filmar tem de estar em níveis máximos

para poder captar o marcador, o posicionamento dos jogadores que dão equilíbrio posicionados mais atrás, dos que se encontram no interior da grande área e, o espaço que atacam. É importante também considerar o formato do vídeo, garantir que a câmara tenha uma definição HD e que a imagem seja 16:9, usar corretamente o tripé e, ter atenção ao posicionamento do sol/iluminação.



Figura 9 - Exemplo de imagem em filmagem em plano aberto

4.3.4. WHOSCORED E SOCCERASSOCIATION

São páginas Web e empresas especializadas em dados estatísticos, websites com estatísticas de diversas competições de diferentes países, equipas e jogadores.

Primeira Liga Top Teams →

| View: Overall Home Away | | | | | |
|-------------------------|-------|-------------------|-------|------------------|-------|
| Possession | | Aggression | | Aerial Duels Won | |
| Benfica | 58.7% | Feirense | 100 5 | Porto | 60.4% |
| Rio Ave | 57.6% | Pacos de Ferreira | 91 8 | Sporting | 55.6% |
| Porto | 56.9% | Moreirense | 83 7 | Belenenses | 54.2% |
| Sporting | 55.6% | Rio Ave | 80 7 | Portimonense | 52.5% |
| Chaves | 53.1% | Boavista | 91 2 | Rio Ave | 51.8% |
| Shots per Game | | Pass Accuracy | | Ratings | |
| Porto | 17.5 | Chaves | 81.7% | Porto | 7.2 |
| Benfica | 16.4 | Benfica | 81.5% | Benfica | 7.03 |
| Braga | 14.8 | Porto | 81.2% | Sporting | 6.96 |
| Estoril | 13.9 | Sporting | 81% | Braga | 6.95 |
| Sporting | 13.8 | Rio Ave | 80.6% | Portimonense | 6.72 |

Primeira Liga Top Players →

| View: Overall Home Away | | | | | |
|-------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|
| R | Player | Team | Player Goals/Team Goals | | Contribution |
| 1 | Jonas | Benfica | 34 | 80 | 43% |
| 2 | B. Dost | Sporting | 27 | 63 | 43% |
| 3 | M. Marega | Porto | 22 | 82 | 27% |
| 4 | Raphinha | V. d. Guimaraes | 15 | 45 | 33% |
| 5 | V. Aboubakar | Porto | 15 | 82 | 18% |
| 6 | Fabricao | Portimonense | 15 | 52 | 29% |
| 7 | Paulinho | Braga | 13 | 74 | 18% |
| 8 | P. Hurtado | V. d. Guimaraes | 11 | 45 | 24% |
| 9 | R. Horta | Braga | 11 | 74 | 15% |
| 10 | B. Fernandes | Sporting | 11 | 63 | 17% |
| Aggression | | | Shots per Game | | |
| H. Yebda | Belenenses | 7 3 | Jonas | Benfica | 4.4 |
| T. Silva | Feirense | 12 1 | M. Marega | Porto | 3.3 |
| Babanco | Feirense | 14 0 | Fabricao | Portimonense | 3.2 |
| Marcão | R. Ave | 5 3 | S. Nakajima | Portimonense | 2.9 |
| Marcelo | R. Ave | 10 1 | J. Novais | R. Ave | 2.8 |

Figura 10 - Exemplo de imagem da página Whoscored.com

4.3.5. DOSSIER DO TREINADOR

O Dossier do Treinador é uma Aplicação Digital que permite registar o trabalho durante toda a época desportiva. São muitas as fichas e funcionalidades disponibilizadas que facilitam imenso o trabalho desenvolvido, estendendo-se pelas mais diversas áreas de intervenção do treinador. Desde o registo do diário, semanal e mensal dos treinos, convocatórias, fichas individuais dos atletas, observação de equipas e jogadores, etc.



Figura 11 - Exemplo de imagem da página dossier do treinador

4.4. TAREFAS OPERACIONAIS

Realizei uma enorme variedade de tarefas relacionadas com o jogo com o propósito principal de maximizar a *performance* dos jogadores e da equipa.

Desta forma, através do meu trabalho procurei auxiliar o treinador no processo de treino de forma a moldar as suas estratégias às necessidades da competição/adversários, identificando os pontos fortes e as fraquezas da equipa adversária e da nossa própria equipa, potenciando o nosso rendimento. Desta forma apresento de seguida as tarefas operacionais realizadas ao longo do período de estágio que refletem a especificidade da área de Observação e Análise de jogo e o seu processo.

4.4.1. OBSERVAÇÃO DE ADVERSÁRIOS

Para cada observação, realizei um relatório escrito de observação da equipa adversária apenas com base nas informações recolhidas na observação direta e, posteriormente, esse relatório, era por vezes sujeito a pequenas alterações, com base nas informações obtidas através da observação do jogo em video.

Os conteúdos gerais do relatório foram discutidos em reunião da equipa técnica, ficou também deferido que deveria ser entregue ao treinador no primeiro treino da semana após o jogo.

4.4.2. RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DIRETA

O relatório da observação direta comportava os seguintes conteúdos:

- Caracterização individual dos jogadores;
- Caracterização dos momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva e estratégia posicional ofensiva e defensiva;
- Caracterização do Sistema de jogo (pontos fortes e pontos vulneráveis);
- Informações adicionais (perfil do treinador, ambiente, estado do relvado, ficha de jogo, constituição do plantel, lesionados, etc.).

O processo logístico da deslocação: requisição dos bilhetes para o jogo, despesas de deslocação, levantamento dos bilhetes, eram tratados com o Nuno Ribeiro, responsável pela área logística no clube.

Estas observações diretas são fundamentais para o desenvolvimento das nossas competências. A partilha de ideias, informações e experiências com os restantes elementos da equipa técnica, e no terreno, com empresários e outros observadores, ajudam a desenvolver a nossa capacidade de observação, a focarmo-nos nos aspetos relevantes do jogo que importava reter e a ter uma percepção mais assertiva do contexto.

O relatório de observação direta era elaborado de forma sucinta, deveria conter informação relevante para o treinador. Nessa base, é absolutamente necessário que esse documento fosse claro e objetivo.

Face ao exposto, apresento de seguida, a caracterização dos momentos do jogo que devem ser considerados para a elaboração do relatório de análise.

4.5. CARACTERIZAÇÃO DOS MOMENTOS DE JOGO

4.5.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Identificar e caracterizar comportamentos ofensivos padrão coletivos e individuais, jogadores chave e ilustração de pontos fortes e pontos vulneráveis.

Organização Ofensiva - Aspectos gerais a considerar

- Tipo de ataque preferencial;
- Características do processo ofensivo;
- Jogadores chave;
- Pontos fortes e pontos vulneráveis do processo ofensivo.
- Posicionamento em campo da organização ofensiva base.

Organização Ofensiva: Fases de construção – Aspectos a considerar

1ª Fase de Construção:

- Forma de sair a jogar;
- Movimentações táticas dos jogadores com e sem bola.

2ª Fase de Construção

- Padrões coletivos do setor intermédio;
- Movimentos e ações padrão dos jogadores do meio campo.

3ª Fase de Construção

- Padrões coletivos do setor intermédio e ofensivo que criem desequilíbrios defensivos no adversário;
- Movimentos e ações padrão dos alas e do avançado/PL.

4ª Fase de Construção

- Tipo de movimentações e posicionamento do setor ofensivo na zona de decisão;
- Forma predominante para finalizar - jogadores envolvidos no processo, distâncias inter setoriais, comportamento da linha defensiva, etc.

4.5.2. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Identificar e caracterizar comportamentos defensivos padrão coletivos e individuais, ocupação do espaço, jogadores chave e ilustração de pontos fortes e pontos vulneráveis.

Organização Defensiva - Aspectos gerais a considerar

- Posicionamento em campo da organização defensiva base;
- Tipo de marcação;
- Zonas de pressão;
- Espaços inter e intra setoriais e respetiva coordenação;
- Comprimento do bloco defensivo;
- Controlo da largura e profundidade;
- Jogadores chave e suas características;
- Pontos fortes e pontos vulneráveis.

Organização Defensiva: Fases de construção – Aspectos a considerar

1ª Fase de Recuperação:

- Disposição em campo da equipa;
- 1ª Linha de pressão;
- Comprimento do bloco defensivo.

2ª Fase de Recuperação:

- 1ª e 2ª linha de pressão e jogadores envolvidos;
- Organização e movimentação defensiva do setor ofensivo e intermédio;
- Como funciona a pressão.

3ª Fase de Recuperação:

- Espaços inter setoriais;
- Arrastamentos de jogadores;
- Posicionamento defensivo;
- Dinâmica da pressão;
- Comportamento da última linha defensiva.

4ª Fase de Recuperação

- Zonas vulneráveis;
- Arrastamentos de jogadores da última linha defensiva;
- Posicionamento defensivo em função do corredor da bola;
- Jogadores que se destacam.

4.5.3. TRANSIÇÃO OFENSIVA E TRANSIÇÃO DEFENSIVA

As transições referem-se aos momentos de mudança de posse de bola. Ou seja, a transição ofensiva acontece quando uma equipa recupera a bola, assim como a transição defensiva acontece quando a equipa sob análise perde a bola,

Transição Ofensiva- Aspectos gerais a considerar

- Movimentações e ações dos jogadores próximos e distantes da zona de pressão;
- 1º passe (curto ou longo) ;
- Manter ou retirar a bola da zona de pressão;
- Numero de jogadores envolvidos;
- Jogadores chave e suas características;
- Pontos fortes e pontos vulneráveis.

Transição Defensiva- Aspectos gerais a considerar

- Posicionamento da equipa no momento da perda;
- Comportamento dos jogadores perto e longe da bola;
- Reação rápida ou lenta à perda da bola;
- Manter, encurtar ou baixar posição em relação ao posicionamento da bola;
- Nivel de Agressividade;
- Pontos fortes e pontos vulneráveis.

4.5.4. ESQUEMAS TÁTICOS (BOLAS PARADAS)

Quando observamos um jogo percebemos facilmente que existe um grande número de lances de bola parada que assumem uma cada vez maior preponderância no resultado final de um jogo de Futebol. Tendo em conta a dificuldade de, na observação *in loco*, perceber e registar no relatório todos os pormenores dessas acções, optamos por analisar detalhadamente de forma indireta (video), durante toda a época, a estratégia posicional dos adversários nas bolas paradas.

Essa observação era feita através da análise de diversos jogos de um adversário com foco na sua estratégia posicional ofensiva e defensiva, ou seja, cantos, livres laterais e frontais, lançamentos de linha lateral e grandes penalidades. Os vídeos dos jogos retirados do Wyscout, eram cortados em função destas quatro situações de jogo através do *software IMovie*.

Posteriormente eram selecionados os mais relevantes e era elaborado um video, relativo à estratégia posicional ofensiva e defensiva do adversário analisado contendo, posicionamento e movimentações padrão ofensivo e

defensivo e tipo de marcação.

Como complemento ao vídeo eram identificados e registados em papel as seguintes informações: principais marcadores, jogadores referência e que espaço ocupam, pontos fortes e pontos fracos da equipa adversária.

4.6. JOGOS OBSERVADOS *IN LOCO*

Mesmo tendo em conta que integrava o trabalho diário da equipa e estava presente nos jogos da nossa equipa, o número de jogos observados foi enorme o que implicou um grande número de horas de trabalho ao longo do estágio.

Os jogos observados *In Loco* referentes à I Liga durante a época foram os seguinte:

- Moreirense vs SC Braga
- Vitoria SC vs Portimonense
- Tondela vs Belenenses
- Rio Ave vs Sporting
- SC Braga vs Chaves
- GD Chaves vs Paços de Ferreira
- Moreirense vs Feirense
- Moreirense vs Felgueiras
- Rio Ave vs Vitoria SC
- SC Braga vs Paços de Ferreira
- FC Famalicão vs Santa Clara
- Vitoria SC vs Feirense
- SC Braga vs Belenenses
- Vitoria SC vs Tondela
- Rio Ave vs Leixões
- SC Braga vs Portimonense
- FC Paços de Ferreira vs Marítimo
- SC Braga vs Rio Ave
- Paços de Ferreira vs Portimonense

- Rio Ave vs Aves
- FC Porto vs Tondela
- Paços de Ferreira vs Feirense
- SC Braga vs Aves
- Fc Porto vs Braga
- Vitoria SC vs Paços de Ferreira
- SC Braga vs Vitoria FC
- Moreirense vs Estoril
- Vitoria SC vs SC Braga
- FC Paços de Ferreira vs SL Benfica
- SC Braga vs Tondela
- FC Porto vs Sporting CP
- SC Braga vs Moreirense
- FC Paços de Ferreira vs FC Porto
- GD Chaves vs Belenenses
- SC Braga vs Marítimo
- FC Paços de Ferreira vs Belenenses

Para que a observação seja o mais eficaz possível, é importante ter a capacidade de observar e registar apenas os aspetos relevantes, tornando-se difícil identificar os movimentos de todos os jogadores por não existir a possibilidade de observar os lances uma segunda vez.

Posteriormente será realizada a análise detalhada do jogo através da visualização da filmagem da TV, onde se torna mais simples identificar os jogadores, os seus posicionamentos iniciais, os movimentos que realizam e os jogadores posicionados nas outras zonas do campo.

4.7. OUTRAS TAREFAS DESENVOLVIDAS

4.7.1. ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA EM DIA DE JOGO

Nesta tarefa, o objetivo era interpretar e analisar o desempenho da nossa equipa durante a 1ª parte do jogo, procurando identificar o que foi realizado corretamente e o que necessitava de ser melhorado. Era importante perceber se existia uma congruência entre a estratégia para o jogo e o que era realizado pela equipa no jogo. A este propósito, analisava a maneira como a nossa equipa se adaptava às circunstâncias do jogo e do adversário procurando perceber a melhor maneira, caso fosse necessário, de alterar algumas dinâmicas individuais ou coletivas para a segunda parte do jogo.

Essa informação era transmitida de forma sucinta ao treinador principal, em reunião com a restante equipa técnica, durante os primeiros 5 minutos do período de intervalo.

4.7.2. OBSERVAÇÃO DE JOGADORES

Tendo em conta que o Boavista FC ainda não possui na sua estrutura um gabinete de observação e prospeção de jogadores, foi necessário em determinados momentos, observar através de vídeo ou *In Loco* alguns atletas que foram indicados ao treinador principal.

Perante essa necessidade elaborei um modelo de relatório para observação de jogadores (em anexo), no qual registei as características e a minha avaliação sobre o atleta. Esse relatório era posteriormente entregue ao treinador e ao diretor desportivo.

Para a realização desta tarefa estive presente nos seguintes jogos:

- Felgueiras vs Farense
- Leixões vs Cova da Piedade
- FC Porto B vs Real Massamá
- Penafiel vs Covilhã
- Gil Vicente vs Academica de Coimbra

- FC Porto vs Académica de Coimbra
- Vizela vs São Martinho
- Varzim vs Santa Clara
- Gil Vicente vs Boavista (Sub 19)
- Boavista vs Rio Aves (Sub 19)
- FC Porto vs SL Benfica (Sub 19)
- SC Braga B vs SL Benfica B
- Oliveirense vs SC Braga B
- Paços de Ferreira B vs Rio Ave B
- Atlético dos Arcos vs Fafe

4.7.3. ANÁLISE INDIVIDUAL DO ADVERSÁRIO: EDIÇÃO VÍDEO

Como complemento á análise do adversário elaborava clipes de video individuais sobre as características dos jogadores mais influentes da equipa adversária. As imagens baseavam-se na análise de ações técnico-táticas predominantemente com bola em que o jogador apresentava sucesso relevante, com o foco nas suas qualidades e potencial ofensivo. As imagens eram retiradas da plataforma Wyscout, filtrava as ações técnico táticas em que esses mesmos jogadores apresentavam maior sucesso. Posteriormente esses clipes de video de aproximadamente 2 minutos cada, eram enviados para os jogadores através de whatsapp para os seus telemóveis pessoais, no dia anterior ao jogo.

4.7.4. ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA

Todos os elementos da equipa técnica tinham como tarefa individual analisar e avaliar o desempenho da equipa identificando o que foi realizado corretamente e o que necessitava de ser melhorado. Posteriormente era realizada uma reunião com todo o staff técnico onde se avaliava a *performance* da nossa equipa identificando os seus pontos fortes e fracos e analisava a forma como a ela se adapta às circunstâncias do jogo e do adversário.

Essa reflexão é fundamental para o crescimento e evolução da equipa.

4.7.5. FILMAGEM DE TREINOS

Como complemento à filmagem em câmara normal de todos os treinos, em alguns treinos era efetuada uma filmagem através de um drone. Essa imagem possibilitava uma análise mais detalhada de alguns comportamentos coletivos e/ou individuais em treino.

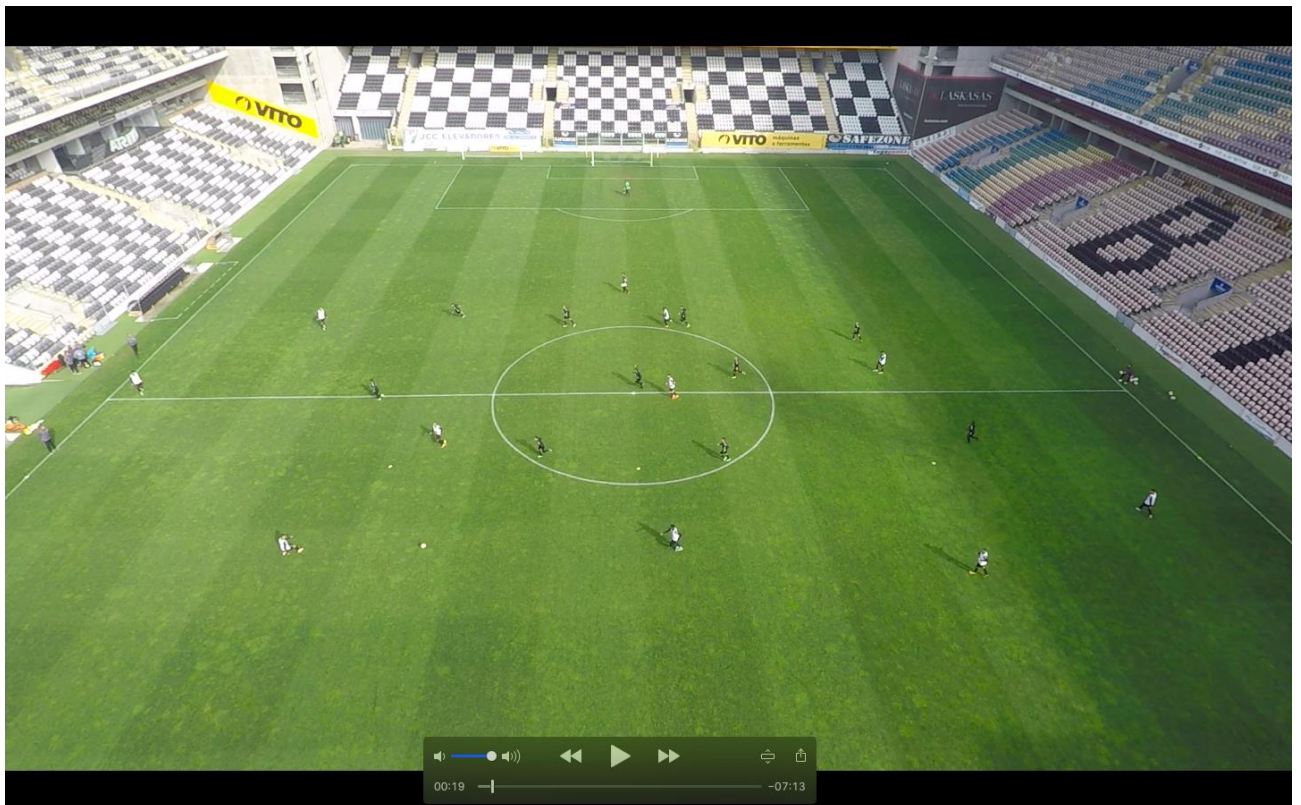


Figura 12 - Exemplo de imagem de filmagem de Drone

5. RELATÓRIO DAS ATIVIDADES

5.1. PREPARAÇÃO SEMANAL

A Preparação Semanal engloba um variado número de tarefas que visam dotar a equipa das ferramentas necessárias para o jogo seguinte. O analista tem um papel fundamental nesse processo que se inicia com a observação direta do adversário e só termina no final do jogo.

A análise de jogo é sem dúvida uma ferramenta auxiliar do treinador que acrescenta informação importante para o processo de treino e como consequência para o aumento do rendimento das equipas e jogadores.

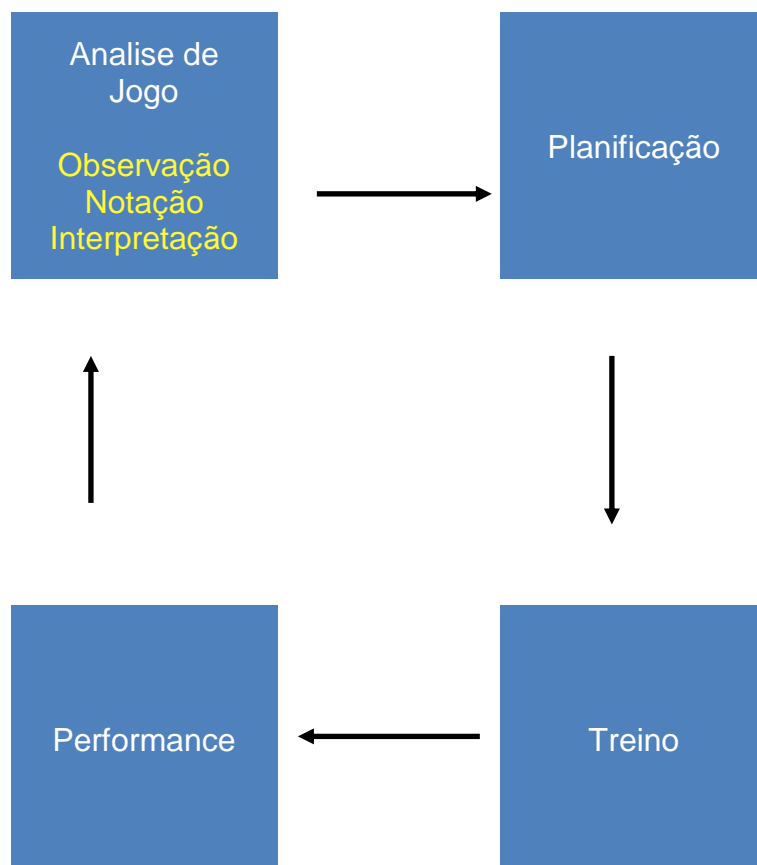


Figura 13 – Esquema de preparação Semanal

Nos seguintes capítulos, faço uma descrição detalhada de todo esse processo de preparação semanal da equipa do Boavista FC, para o jogo da Jornada 26 da Liga NOS, no Estádio do Bessa, contra a equipa do Estoril Praia SAD.

5.1.1. OBSERVAÇÃO DIRETA DO ADVERSÁRIO

A observação In Loco do adversário foi efetuada por mim, no dia 12/02/2018, Jornada 22, jogo Moreirense vs Estoril Praia.

As razões para a escolha desse jogo para a nossa observação:

- O Estoril se encontrar na condição de visitante;
- O adversário ter um nível de semelhante ao da equipa do Boavista FC;
- Distância temporal para o nosso jogo (menos de 1 mês);
- Localização.

O relatório da observação direta comportava conteúdos que identificavam as principais características coletivas e individuais do adversário.

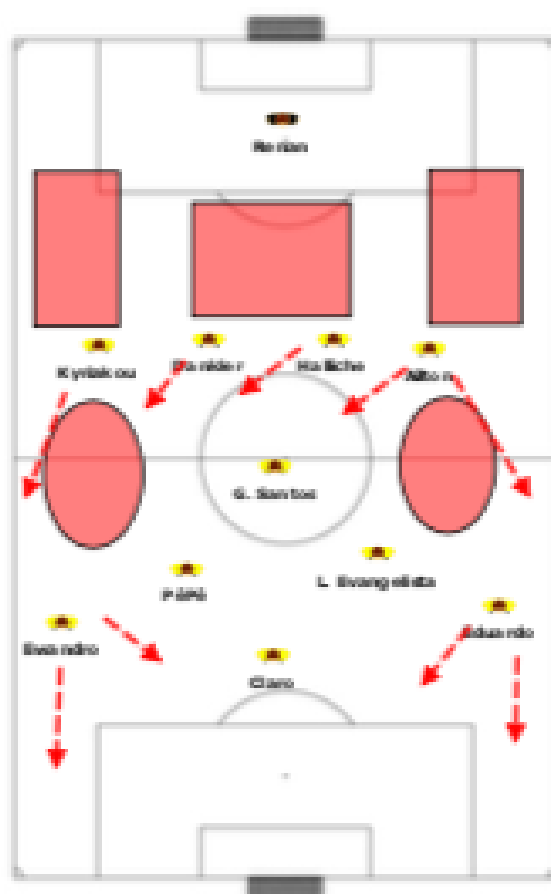
5.1.2. CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DOS JOGADORES

| Nº | Nome do Jogador | Descrição | | | |
|----|-----------------|---|--|--|--|
| 40 | Renan Ribeiro | DRT_193cm. Seguro no jogo aéreo. Ágil entre os postes. | | | |
| 25 | Charis Kyriakou | DRT_180cm-2G. Boa capacidade atlética. Robusto e cumpre defensivamente. O menos ofensivo dos laterais da equipa. | | | |
| 6 | Danikier | DRT_185cm. Robusto e Agressivo. Boa relação com bola. Algumas dificuldades em termos de agilidade nos duelos. | | | |
| 32 | Rafik Halliche | DRT_187cm. Sai com bola em condução, por vezes complica. Forte no jogo a aéreo. Rápido. | | | |
| 2 | Ailton Silva | ESQ_181cm. Lateral muito ofensivo. Boa capacidade técnica e velocidade. Pouco rigor e agressividade defensiva. | | | |
| 13 | Gonçalo Santos | DRT_185cm. Médio Defensivo posicional. Processos simples. Agressivo q.b. Procura equilibrar a equipa. | | | |
| 88 | Pépê Rodrigues | DRT_183cm-1G. Médio completo, ataca e defende bem. Intensidade, Mobilidade e qualidade de passe. Bom remate. | | | |
| 17 | L. Evangelista | ESQ_181cm-3G. Muita mobilidade, constantes trocas de posição com Alas, MD e MC. Bom jogo curto entre linhas no corredor central. Remata bem | | | |
| 77 | Ewandro Costa | ESQ_174cm-1G. Joga pela direita. Muito bom em situações de 1x1. Rápido e desequilibrador. | | | |
| 8 | Eduardo T. | ESQ_178cm-2G. Médio com boa intensidade, excelente qualidade de passe e que chega bem a zonas de finalização | | | |
| 22 | André Claro | DRT_183cm-1G. Boa capacidade técnica. Baixa entre linhas, segura e combina bem com Médios. | | | |
| 12 | Fernando F. | DRT_182cm. Rápido e Muito ofensivo. Com espaço, no último terço, cruza muito bem. Dificuldades em fechar o corredor | | | |
| 30 | Abner | ESQ_179cm. DE de qualidade. Rápido com capacidade ofensiva e competente defensivamente. | | | |
| 20 | Matheus Índio | ESQ_179cm. MO com excelente capacidade de último passe. | | | |
| 11 | Allano | ESQ_182cm-5G. Pé Esquerdo do lado direito. Rápido, forte no 1x1. Bons movimentos interiores. | | | |
| 9 | Bruno Gomes | DRT_182cm. Avançado de área. Finalizador | | | |
| 3 | Lucão | DRT_185cm. Rápido e forte no contacto físico. Algumas dificuldades em manter posicionamento na linha de 4. | | | |
| 33 | Victor Andrade | DRT_177cm. Rápido, com movimentos verticais em condução e drible. Muito forte no 1x1. Bom remate | | | |
| 29 | Jormán Aguilar | ESQ_181cm. Avançado rápido. Bom ataque à profundidade. Remate forte. | | | |
| 5 | Joel Ferreira | ESQ_180cm. Fraco posicionamento, pouco critério no momento de dar profundidade ofensiva. Muito espaço para os DC. | | | |
| 7 | Mano | DRT_170cm. DD experiente e com capacidade ofensiva. Cruza muito bem. | | | |
| 10 | Kleber | DRT_187cm-6G. Forte fisicamente, no jogo a aéreo. Bom nos apoios frontais e a segurar. Excelente finalizador, tecnicamente evoluído. | | | |

Figura 14 – Modelo de Ficha de Jogador

5.1.3. CARATERIZAÇÃO DOS MOMENTOS DO JOGO - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Organização defensiva

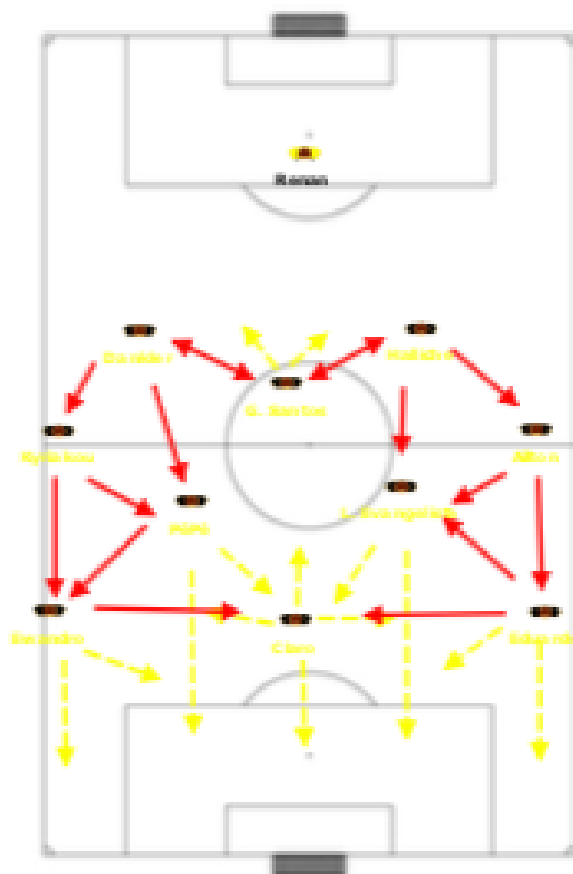


Não procuram bloquear a 1ª fase do adversário. Deixam os DC circular a bola, no momento em que um deles começa a conduzir, Av salta na pressão condicionando o jogo para esse corredor, onde aumentam a pressão e bloqueando as linhas de passe. POSICIONAMENTO 4-1-4-1- espaço nas costas da linha defensiva e no corredor contrário ao da bola. Quando a linha defensiva é obrigada a baixar para ganhar a 1ª bola a linha média demora a ajustar para a segunda bola. Pouco agressivos nos duelos.

Figura 15 – Esquema de Organização Defensiva

5.1.4. CARATERIZAÇÃO DOS MOMENTOS DO JOGO - ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Organização ofensiva



1ª Fase curto- Centrais abrem para jogar, MD baixa para fazer saída a 3 espaços, DL e Alas bem abertos. MC baixam para pegar sobre o corredor central ou bola entra no DL.

-1ª Fase

Longo, procura do ALA aberto no corredor contrário 2ª Fase-

Posicionamento entre linhas dos MC, ALAS e DL abertos no corredor. triângulos ofensivos no corredor entre ALA, DL e MC.

3ª Fase- Procura do corredor central com jogo curto em tabelas ou dribles, Mobilidade e criatividade

MC/AV/Alas, na procura de espaços para remate, fora ou dentro da aérea.

Quando conseguem conquistar corredor cruzamentos normalmente pelo chão.

Figura 16 – Esquema de Organização Defensiva

5.1.5. CARATERIZAÇÃO DOS MOMENTOS DO JOGO -TRANSIÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA

| | |
|--------------------------------|---|
| Transição defesa/ataque | <p>São rápidos a sair da zona de pressão e procurar o corredor livre, procurando a profundidade pelos laterais e Alas. Quando decidem pelo passe longo, procuram a diagonal dos Alas (Muito velozes e fortes no 1x1) ou o apoio frontal do AV.</p> <p>Quando a recuperação acontece no ultimo terço optam preferencialmente pelo desequilíbrio individual, situações de 1x1 ou 2x1.</p> <p>Alas e MC muito rápidos a chegar a zonas de finalização.</p> |
| Transição ataque/defesa | <p>No momento da perda, os jogadores mais perto da bola são rápidos a reagir mas pouco agressivos a procurar a recuperação, a linha defensiva sobe a encurtar o espaço entre linhas. Dificuldade na cobertura dos corredores laterais, no espaço entre laterais e centrais.</p> <p>Com o deslocamento de um dos DC para cobertura ao corredor é visível muito espaço entre os dois DC.</p> |

5.1.6. CARATERIZAÇÃO DO SISTEMA DE JOGO E PONTOS FORTES E FRACOS (SUGESTÕES)



Figura 17 – Esquema de Sistema Tático

Sugestões

Importante controlar as subidas dos laterais (muito ofensivos), com espaço cruzam com muita qualidade!
Ser fortes nos nossos triângulos de pressão para controlar as trocas de bola e posicionais entre Alas e MC e subidas dos laterais e no ganho da bola, atacar rápido o lado contrário ou a profundidade (costas dos centrais).
Forçar o jogo nas costas da linha de 4 (muito subida) seja pelos corredores laterais, seja nas costas dos dois centrais, ou a bola entra nos nossos avançados ou obrigamos a linha a baixar e vamos fortes para a segunda bola, já que a linha média tem dificuldades em recuperar posição.

5.1.7. ANALISE QUANTITATIVA (DADOS ESTATÍSTICOS)

Como forma de suporte e complemento á análise qualitativa elaborada no relatório de observação, eram incorporadas dados quantitativos para melhor entender a performance comportamental da equipa.

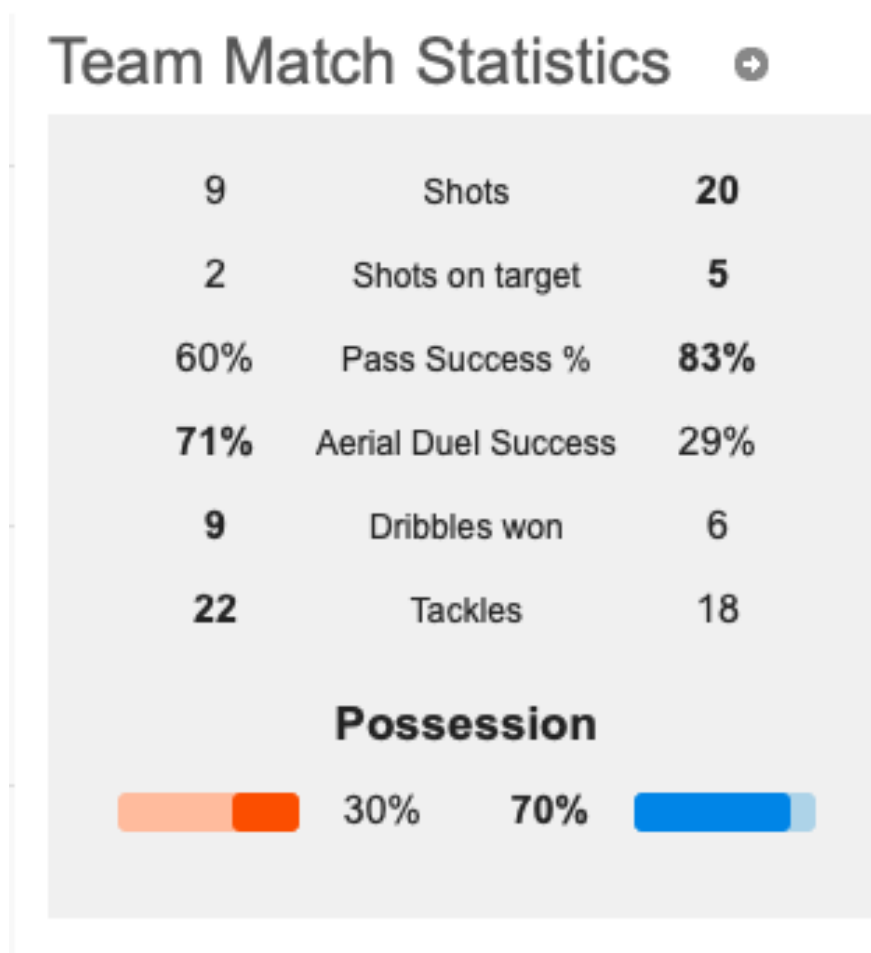


Figura 18 – Estatística do Jogo

Situational Report

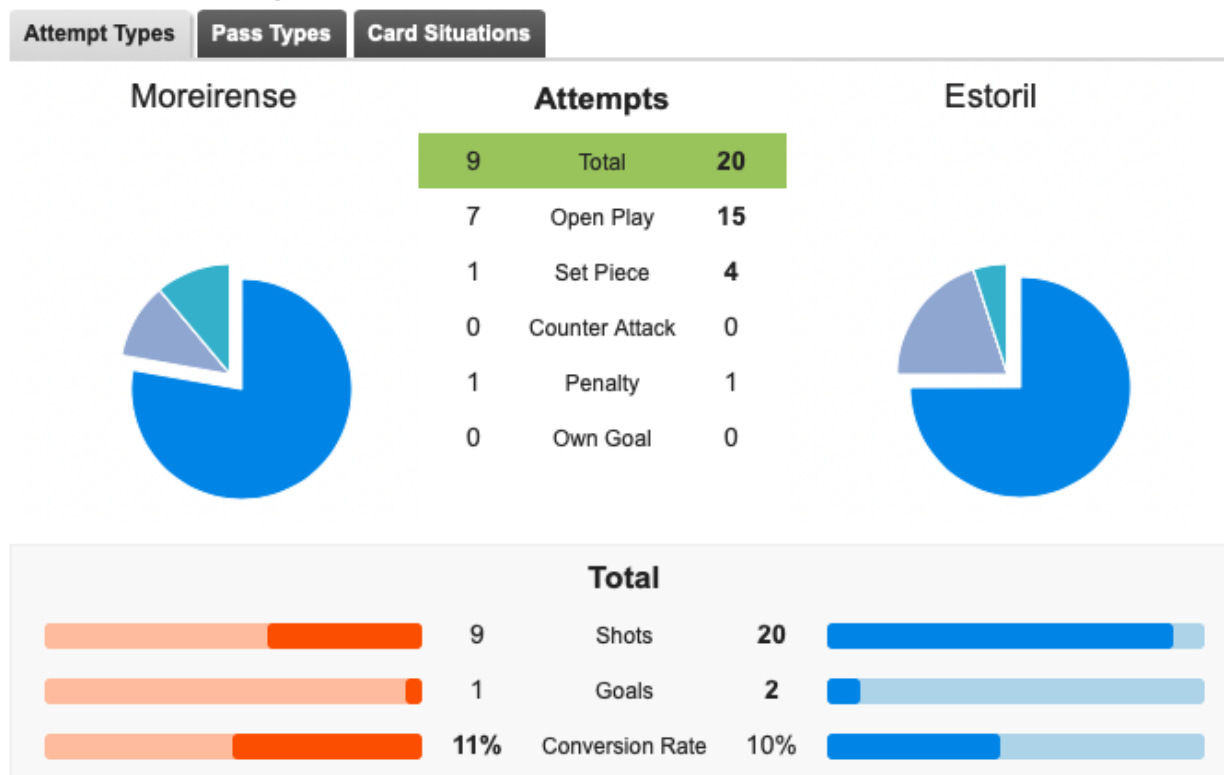


Figura 19 – Relatório Tipo de Remates

Positional Report

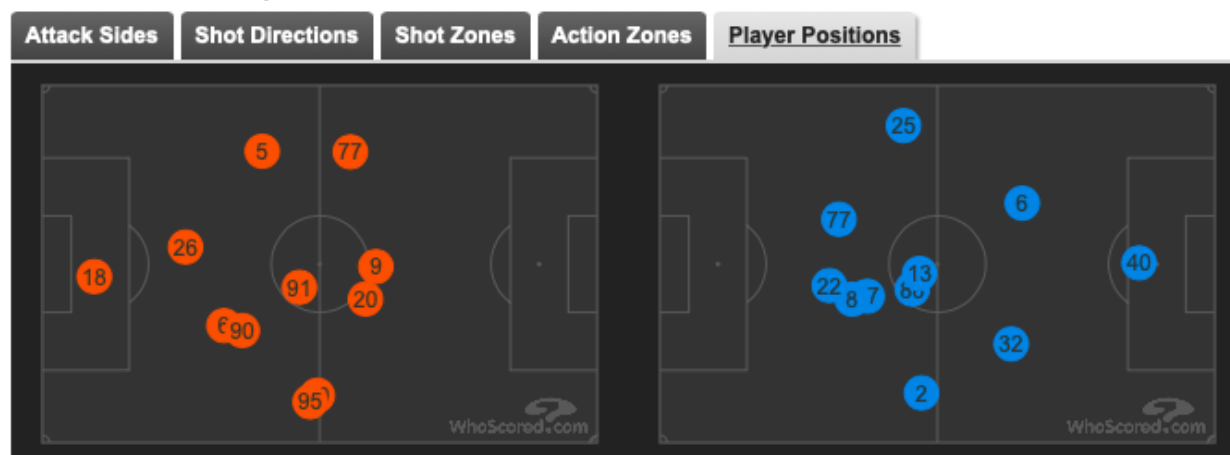


Figura 20 – Relatório distribuição dos jogadores

Positional Report

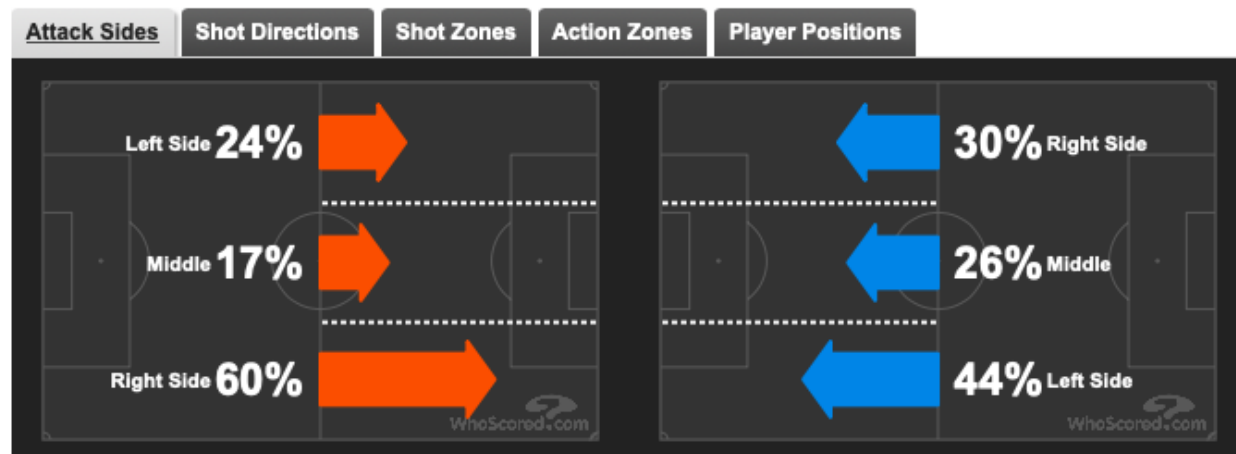


Figura 21 – Relatório ataque por corredores

5.1.8. OBSERVAÇÃO INDIRETA

Esta tarefa era executada por todos os elementos da equipa técnica, com exceção do treinador principal. Ficava definido no dia seguinte ao jogo quais jogos cada um ficava responsável por observar do próximo adversário.

No caso deste adversário observei novamente o Moreirense vs Estoril, para complementar informação ao relatório e o Chaves vs Estoril. Foram ainda analisados pela restante equipa técnica, os jogos, Estoril vs FC Porto, Chaves vs Estoril e Estoril vs SC Braga.

Destas análises, cada um dos elementos produzia um clipe video de aproximadamente 5 minutos de cada jogo, que depois de analisados em conjunto, era transformado num único video final que posteriormente era apresentado aos jogadores.

5.2. MICROCICLO PADRÃO

O Microciclo padrão visa facilitar o treino dos princípios da equipa de forma a criar as adaptações táticas, mas também físicas.

Pressupõe uma alternância horizontal do estímulo do treino. Sendo que a distância entre o jogo efetuado e o jogo seguinte balizam que capacidade motora é treinada em cada dia de treino.

As capacidades motoras visadas são: Força, Resistência e Velocidade.

De forma a solicitar cada capacidade motora que é trabalhada nas diferentes unidades de treino, o treinador criava exercícios para os diferentes princípios/comportamentos do “seu jogar” e manipula algumas variáveis dos exercícios/situações de aprendizagem como o espaço, tempo e relação numérica.



BOAVISTA
FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL, SAD



MICROCICLO - BOAVISTA FUTEBOL CLUBE

| JOGO | TR +1 | TR +2 | TR -4 | TR -3 | TR -2 | TR -1 | JOGO |
|------------|----------------------------|-------------|---|--|---|--|--------------------------|
| DOMINGO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
| PRÉ TREINO | Prevenção de Lesões-Indiv. | Folga | Prevenção de Lesões-Indiv. | Prevenção de Lesões-Indiv. | Prevenção de Lesões-Indiv. | Prevenção de Lesões-Indiv. | |
| MANHÃ | Técnico-Tático | Folga | Técnico-Tático Subdinâmica Tensão | Técnico-Tático Subdinâmica Duração | Técnico-Tático Subdinâmica Velocidade | Técnico-Tático Plano Estratégico | |
| TARDE | Reunião Equipa Técnica | Folga | Reunião Equipa Técnica | Reunião Equipa Técnica | Reunião Equipa Técnica | Saída para Estágio | JOGO BOAVISTA VS ESTORIL |

5.2.1. SEGUNDA-FEIRA

Manhã:

9h15m - Reunião breve da Equipa Técnica para a organização prática do treino.

10h00 - Treino com objetivo de simular as exigências do jogo.

Este treino é denominado de +1.

Depois de um Meinho no circulo central com todos os jogadores 20x3, com o objetivo de promover a coesão do Grupo, os jogadores são divididos, para os que jogaram mais de 45 minutos é ministrado um treino de recuperação, para os restantes um treino com estímulo parecido ao jogo com cerca de 90 minutos (tempo total igual ao jogo).

Exercício 1



Diagrama de um campo de futebol com uma formação 3-2-3-2-2. A formação é representada por círculos pretos (defensores e porteiro) e triângulos brancos (meio-campistas e atacantes). Uma área retangular verde clara no terço defensivo indica a zona de jogo para o exercício 1, com 3 jogadores de cada time e 2 apoios para cada equipa.

SEGUIRTE X

● 3 + 2 x 3 + 2

Tempo
3' x 4

Número
10

Espaço
+/- 30 passos

Objetivo(s) específico(s)

- Fecho do Triângulo Defensivo / Coberturas Defensivas
- Mobilidade e Qualidade de passe no posse.
- Reação à perda da bola / Pressão ao Portador
- Tirar bola da zona de pressão

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 3 x 3 com 2 apoios para cada equipa. Ao haver um passe para um apoio os jogadores trocam de posição nunca podendo jogar 2x seguidas para o apoio do mesmo lado. Quem tem bola circula-a com paciência tentando levá-la de um lado para outro, enquanto quem não tem bola está organizado sempre tentando que não joguem no seu meio. Ao recuperá-la tentar de imediato libertar da pressão jogando com os apoios.

Exercício 2



SEGUINTE

X

● Meinho 3 equipas com 1 apoio

Tempo

3' x 4

Número

12

Espaço

+/- 20 passos

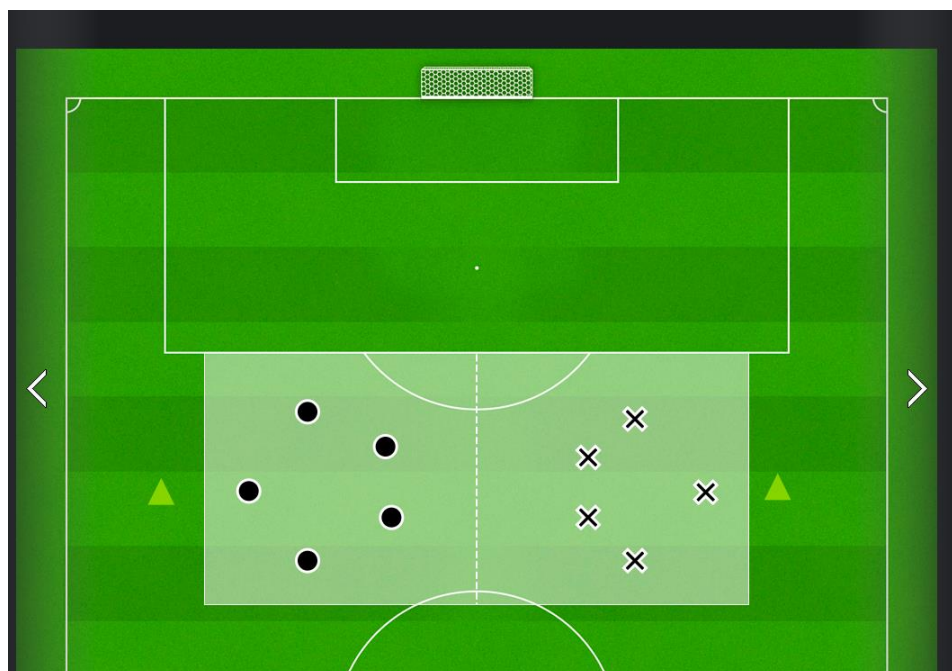
Objetivo(s) específico(s)

- Fecho do Triângulo Defensivo
- Coberturas Defensivas
- Reação à perda da bola

Descrição e Organização Metodológica

3 equipas de 3 elementos cada uma. Duas delas em posse de bola e a outra ao meio. A equipa que perde a bola passa para o meio enquanto as outras duas mantêm a posse de bola. jogo com 1 apoio interior.

Exercício 3



SEGUINTE

X

● 5 x 5

Tempo

4' x 4

Número

12

Espaço

(não definido)

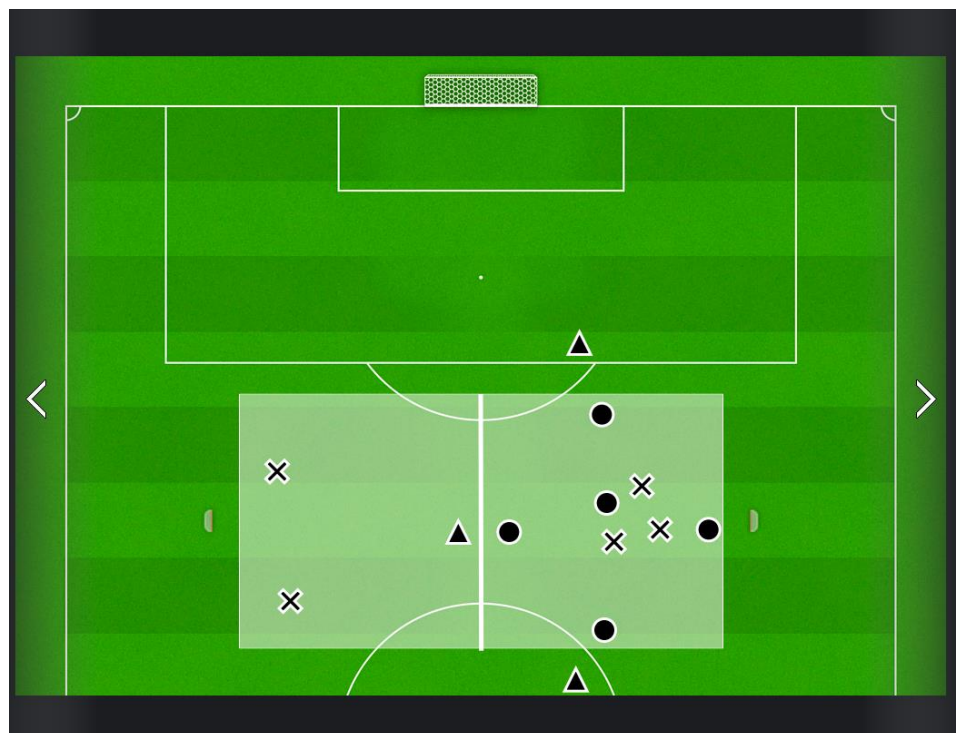
Objetivo(s) específico(s)

- Reação à Perda da Bola
- Variação do centro de jogo
- Jogar em toda a largura e profundidade
- Definir bem o momento para saltar na pressão e ser agressivo a fazê-lo.

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 5 x 5 onde o objetivo da equipa que tem bola é fazer a bola chegar ao apoio que se encontra no topo do retângulo. Quando o consegue fazer tem que levar a bola até ao apoio que se encontra no outro topo e assim sucessivamente. A equipa que não tem bola deve estar organizada de forma a conseguir recuperar a bola e ser ela a comandar o jogo.

Exercício 4



SEGUINTE

X

● Exercício de transições

Tempo

4' x 3

Número

9

Espaço

(não definido)

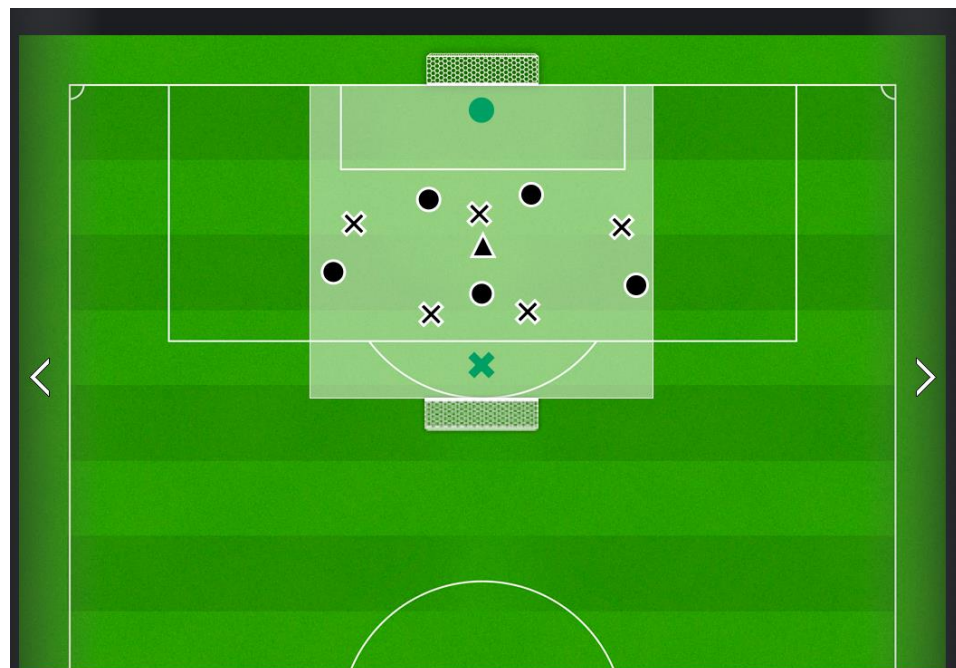
Objetivo(s) específico(s)

- Fecho do Triângulo Defensivo / Coberturas Defensivas
- Mobilidade e Qualidade de passe no posse.
- Reação à perda da bola / Pressão ao Portador
- Tirar bola da zona de pressão

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 5 x 3 + 3. Quem tem bola apenas tem que a manter em sua posse variando constantemente o centro de jogo de forma a tirar proveito da vantagem numérica. Quem não tem bola organiza-se defensivamente esperando o momento certo para saltar na pressão ao portador da bola. Após conseguirem recuperar a bola tirá-la de imediato da zona de pressão pelos apoios exteriores (1 em cada lateral e 1 frontal), que devem jogar-la para o campo contrário. Podem também fazer golo na baliza pequena que se encontra no topo do campo e desta forma conseguem também ficar com a posse de bola. Quem perdeu a bola tem que saltar de imediato na pressão deixando 2 jogadores no seu campo.

Exercício 5



● GR + 4 x 4 + GR com 1 apoio

Tempo

5' x 2

Número

8

Espaço

+/- 30x15m

Objetivo(s) específico(s)

- Promover a finalização fora da área
- Jogar com as linhas juntas / Equipa Compacta
- Transição Ofensiva

Descrição e Organização Metodológica

Jogo GR + 5 x 5 + GR com 1 apoio. Caso a equipa faça golo antes do meio campo ou então após recuperar a bola no meio campo ofensivo, esses golos valem por 3. Após o meio campo para o golo ser válida a equipa tem que estar toda no meio campo ofensivo. Equipa que faz golo tem posse de bola novamente.

5.2.2. SEGUNDA-FEIRA

Tarde:

Não há treino, mas sim uma reunião da equipa técnica: treinador, adjunto, preparador físico e treinador dos GR e Observador/Analista. Na primeira parte da reunião, de forma individual, todos observam o Jogo do dia anterior. Na segunda parte, todos os elementos do Staff discutem o jogo e apresentam as suas conclusões.

A partir desta reunião, surge um filme/análise do jogo que não excede os 10 minutos, que será apresentado posteriormente pelo treinador principal de forma clara e simples, tendo em conta vários aspectos, tais como, o momento psicológico da equipa. Essa análise refere-se principalmente a dinâmicas coletivas e ações individuais de cariz técnico/tático e leva em consideração os seguintes aspetos:

- Comportamentos Táticos Coletivos: Comprimento e compacidade da equipa, as distâncias entre os sectores, a distância entre os jogadores do mesmo sector o posicionamento do bloco comparativamente com o que foi definido para o jogo;
- Comportamentos Técnico/Táticos Individuais: Coberturas Defensivas e Ofensivas, Tomadas de decisão, ocupação de espaços definidos para o jogo;
- Fase Defensiva: inicialmente analisámos a fase defensiva dos nossos dois jogadores atacantes; temos em consideração a reação individual após perda de bola, se o pressing foi realizado na zona do campo predeterminada com os movimentos preparados e se os adversários foram condicionados conforme o previsto; o posicionamento dos nossos extremos em movimentos de fecho e cobertura no sector intermédio e fecho do quadrante. Analisámos o posicionamento da linha defensiva nas saídas longas do GR adversário e depois a ação do adversário com bola no sector intermédio, analisando o fecho e coberturas da nossa linha defensiva. Estamos atentos aos movimentos da linha defensiva seja na horizontal ou vertical e a capacidade de leitura da bola descoberta ou coberta e respetiva reação;
- Fase Ofensiva: Analisamos se o GR privilegiou a saída curta ou longa e se foi de encontro ao plano de jogo. Na saída longa atenta-se na zona onde cai a bola, o ataque à bola e a agressividade com que se ataca o espaço de 2ª bola. Nas saídas curtas verificamos se saímos com a circulação acordada, se saímos da pressão com a equipa preparada para atacar. Prestamos atenção aos movimentos e jogadas dos nossos médios. No último terço a atenção é dada aos movimentos e jogadas dos nossos

extremos e dois homens da frente. Damos particular relevo ao movimento de ataque à área (preenchimento de zonas de finalização) em situações de cruzamento.

- Bolas paradas: analisamos se foram implementados e se foram eficazes os esquemas ofensivos e defensivos preparados no plano de jogo.

No final da tarde tem início o trabalho para o próximo jogo: numa breve reunião entre treinadores-adjuntos e observador/analista, são distribuídos, para análise, os vídeos dos últimos jogos do próximo adversário.

5.2.3. TERÇA-FEIRA

Dia de repouso para a equipa, mas de trabalho para o Observador/Analista que se dedica à análise dos jogos e recolha de todos os dados estatísticos disponíveis do próximo adversário.

Claramente, é um dia dedicado a assistir a esses jogos.

Importa também fundamentar a opção, de no nosso microciclo padrão, ser concedida a folga aos jogadores no segundo dia após a competição.

Tendo em conta que o jogo envolve muitas ações exigentes a nível muscular como os sprints, mudanças de direção, saltos e desarmes e ainda ações técnicas como passes, dribles e remates. Ações essas que levam a uma fadiga acentuada após o jogo que resulta da combinação de desidratação, depleção de glicogénio, dano muscular e fadiga mental. A magnitude da fadiga aguda (provocada pelo jogo) é influenciada por fatores intrínsecos (resultado do jogo, qualidade do adversário; local do jogo; superfície de jogo...) e fatores intrínsecos como o estado de forma; a idade; a tipologia muscular...).

Como resultado da fadiga existe um declínio na performance física nas horas e dias seguintes ao jogo. É comprovado pela literatura científica que são necessárias 72 ou mais horas para recuperar os valores de performance física pré-jogo e normalizar o dano e inflamação muscular (homeostasia).

Importa ressaltar que a fadiga pós jogo é determinada pela combinação de fatores centrais e periféricos. Perante isto, delineamos um microciclo padrão com folga no segundo dia após jogo (+2) que tem como objetivo minimizar os efeitos da fadiga central e periférica possibilitando a entrada nos dias aquisitivos (-4,-3,-2,-1) com maior frescura física e mental.

Ao realizar o treino de recuperação (+1) para quem jogou mais de 60min no dia seguinte ao jogo pretendemos acelerar o processo de recuperação através de recuperação ativa, trabalho preventivo, massagem e banho de contraste. Por fim, ao concedermos acima de 36h de folga permitimos aos jogadores normalizar o sono; sendo este o principal meio de recuperação.

5.2.4. QUARTA-FEIRA

Manhã:

9h15m - Reunião breve da Equipa Técnica para a organização prática do treino.

9h45m - Apresentação aos jogadores do video de análise do último jogo.

10h15m - Treino com Foco na forma física (maior intensidade do treino).

Este treino é denominado de - 4.

Este é um treino de exercícios em espaços reduzidos, com escala individual, grupal e sectorial. São utilizadas relações numéricas até 5v5 com curta duração.

Procura-se dotar os jogadores para serem capazes de responder aos momentos de maior intensidade do jogo (proximidade do centro de jogo).

Este treino provoca maior impacto muscular e excentricidade devido aos saltos, travagens, mudanças de direção, acelerações e sobretudo desacelerações bruscas.

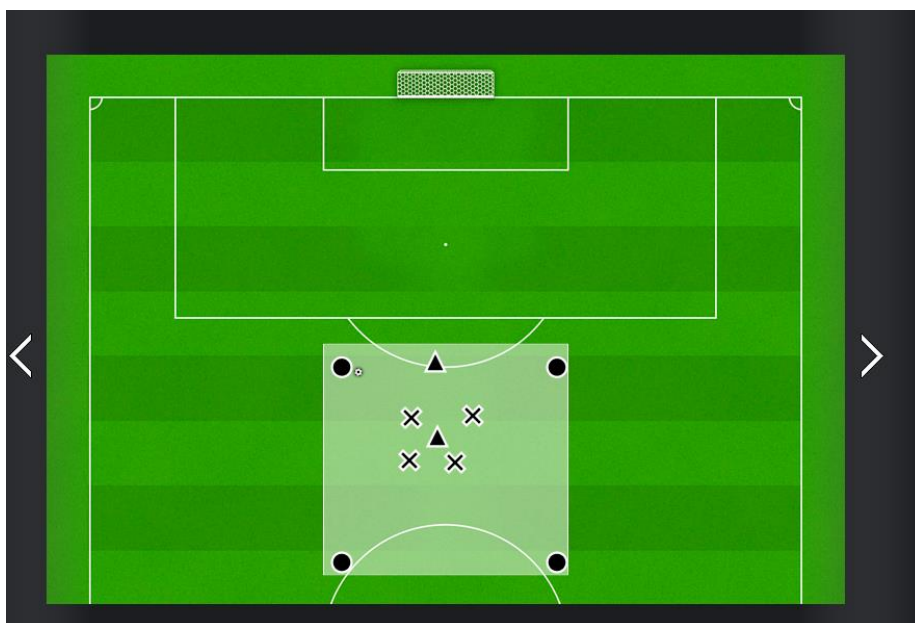
Tem um duração total entre 80 a 90 minutos.

Exercício 1



| SEGUIR |
|---|
| ● Meinho 8 + 1 x 3 |
| Tempo 10' |
| Número Todos |
| Espaço (não definido) |
| Objetivo(s) específico(s) <ul style="list-style-type: none">- Triângulos Defensivos / Coberturas- Tomada de decisão em espaços curtos |
| Descrição e Organização Metodológica <p>Meinho 8 + 1 x 3. Para sair do meio basta tocar na bola. Vai ao meio quem erra o passe e os jogadores que se encontram à sua direita e à sua esquerda. Dobra a vez no meio aos 15 passes consecutivos ou então quando a bola entra no GR que é o apoio interior.</p> |

Exercício 2 (1)



SEGUINTE

X

● 4 x 4 com 2 apoios

Tempo

3' x 6

Número

10

Espaço

+/- 30 passos

Objetivo(s) específico(s)

- manutenção da posse de bola
- saber o momento certo para saltar na pressão
- rápido a reagir quer a perder quer a ganhar bola
- não libertar o espaço entre os jogadores que defendem

Descrição e Organização Metodológica

Duas equipas jogam uma contra a outra com 2 apoios interiores. Este exercício é específico para treinar os 5 segundos de pressão alta após perda de bola.

Exercício 2 (2)



● 3 + 2 x 3 + 2

Tempo

3' x 6

Número

10

Espaço

+/- 30 passos

Objetivo(s) específico(s)

- manutenção da posse de bola
- ao recuperar bola tirá-la de imediato para zonas exteriores
- defender de forma a não libertar o espaço interior
- jogar a toda a largura do campo

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 3 x 3 com 2 apoios para cada equipa. Ao haver um passe para um apoio os jogadores trocam de posição nunca podendo jogar 2x seguidas para o apoio do mesmo lado. Quem tem bola circula-a com paciência tentando levá-la de um lado para outro, enquanto quem não tem bola está organizado sempre tentando que não joguem no seu meio. Ao recuperá-la tentar de imediato libertar da pressão jogando com os apoios.

Exercício 3 (1)



5 x 5

Tempo
3' x 4

Número
10

Espaço
+/- 30 x 20m

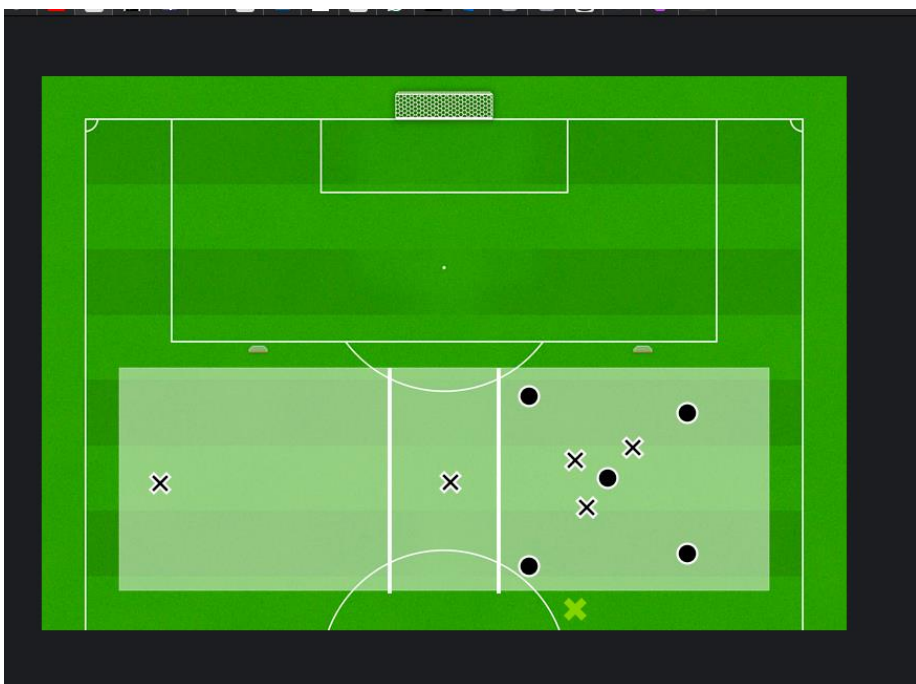
Objetivo(s) específico(s)

- criação de espaços para entrar na defensiva adversária
- entendimento entre jogadores
- objetividade a atacar

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 5 x 5. A equipa que tem bola recebe ponto quando consegue fazer chegar a bola a um jogador que se desmarcou nas costas de defesa (exercício com foras de jogo) ou quando um jogador conduz a bola para lá da linha final adversária. A equipa que não tem bola tem que fazer o possível para a recuperar e assim ser ela a tomar conta do jogo.

Exercício 3 (2)



Exercício de transições

Tempo
4' x 4

Número
11

Espaço
+/- 30 x 15m

Objetivo(s) específico(s)

- ao recuperar bola mudança de centro de jogo
- defender de forma a não libertar o espaço interior
- jogar a toda a largura do campo
- rápida reação à perda da bola

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 5 x 3 + 2. Quem tem bola apenas tem que a manter em sua posse variando constantemente o centro de jogo de forma a tirar proveito da vantagem numérica. Quem não tem bola organiza-se defensivamente esperando o momento certo para saltar na pressão ao portador da bola. Após conseguirem recuperar a bola tirá-la de imediato da zona de pressão pelos apoios exteriores, que devem jogar-la para o campo contrário. Podem também fazer golo na baliza que se encontra na lateral. Quem perdeu a bola tem que saltar de imediato na pressão deixando 1 apoio na lateral e 1 frontal.

Exercício 4

SEGUINTE X

● GR + 5 x 5 + GR

Tempo
6' x 2

Número
12

Espaço
(não definido)

Objetivo(s) específico(s)

- jogar com as linhas próximas em qualquer momento do jogo
- fecho do espaço central a defender
- aproveitar toda a largura e profundidade a atacar
- quando pressionado nas costas devolver de frente

Descrição e Organização Metodológica

Jogo GR + 5 x 5 + GR onde para que o golo seja válido toda a equipa terá que estar no seu meio campo ofensivo.

No final do treino o preparador físico dá conta do impacto do treino, através dos dados fornecidos pelo GPS, incidindo o seu foco no player load (bom indicador da carga total do treino) e no numero de acelerações e desacelerações.

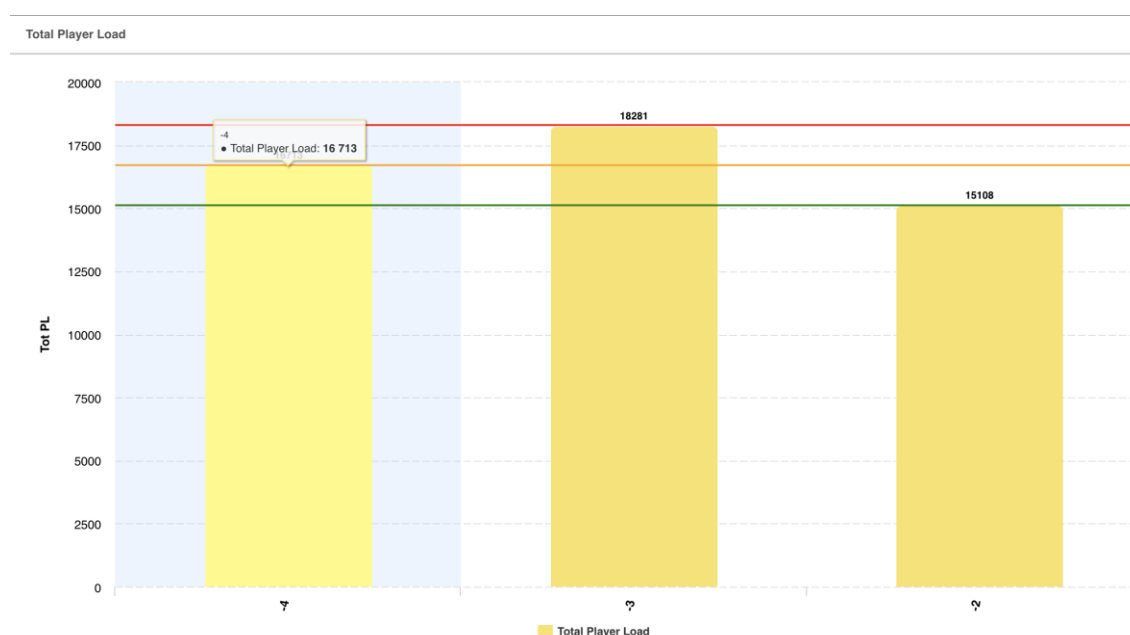


Figura 22 – Dados de GPS (Player Load)

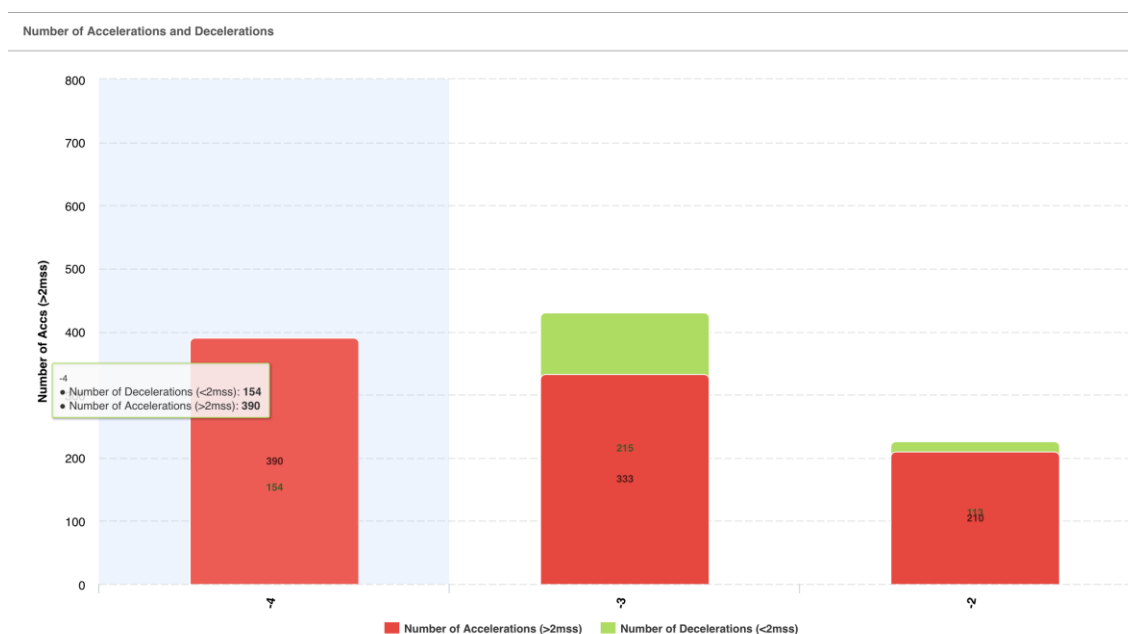


Figura 23 – Dados de GPS (Acelerações/ desacelerações)

5.2.5. QUARTA-FEIRA

Tarde:

Não há treino, mas uma reunião de todo o Staff técnico onde se inicia a apresentação das conclusões, de cada elemento, relativamente à observação dos jogos do próximo adversário.

Cada membro da equipa técnica apresenta o clipe de video do jogo que observou.

No final dessa apresentação, são definidos pelo treinador principal, as 3 ou 4 características principais do adversário (Padrões) que serão incluídos no video de apresentação aos jogadores.

5.2.6. QUINTA-FEIRA

Manhã:

9h15m - Reunião breve da Equipa Técnica para a organização prática do treino.

10h00 - Treino com incidência nos nossos princípios de jogo.

Este treino é denominado de - 3 .

Em termos físicos este é um treino com foco na Resistência Específica / Duração.

São utilizadas relações numéricas altas com esforço contínuos e poucas pausas, procura-se capacidade para prolongar o esforço durante o tempo de jogo.

Em termos tácticos, o trabalho é em escala intersectorial e colectiva, sempre com o pensamento nos nossos princípios de jogo.

Tendo em conta a análise feita ao ultimo jogo, este é também o treino em que se trabalha sobre os aspectos menos positivos que foram identificados.

Tempo total: 90-100 minutos

Exercício 1



● (GR + 4 + 6) x (7 + 3 + GR)

Tempo
20' x 2

Número
22

Espaço
(não definido)

Objetivo(s) específico(s)
Equipa das cruzeiras:
- avançados colocados em profundidade na primeira fase de construção
- Paciência na circulação da bola
- Treinar as saídas através dos pontapés de baliza
- Na perda da bola Ss de pressão alta
Equipas das bolas:
- Coordenação da linha de 4
- Controlo da Profundidade
- Capacidade para resolver problemas em inferioridade numérica

Descrição e Organização Metodológica
A bola sai sempre da equipa das cruzeiras através de um pontapé de baliza. Os 3 homens da frente desta equipa não podem baixar do meio campo de forma a dar espaço aos colegas para que saiam a jogar apoiado. Após a bola entrar nos avançados rápidos a acelerar jogo para finalizar. Já a equipa das bolas tem os 4 defesas "presos" pela linha definida. Têm que estar aí posicionados até que a bola passe a sua linha, sendo que aí baixam para continuar a defender. A restante equipa tenta fechar os espaços na 1ª fase de construção do adversário para que este não progrida no terreno, pois não podendo baixar da linha do meio campo. Caso recupere bola tem que ser rápida e objetiva no ataque à

Exercício 2



No final do treino o preparador físico dá conta do impacto do treino, através dos dados fornecidos pelo GPS, incidindo o seu foco nos metros por minuto (densidade) e distância total de cada atleta.

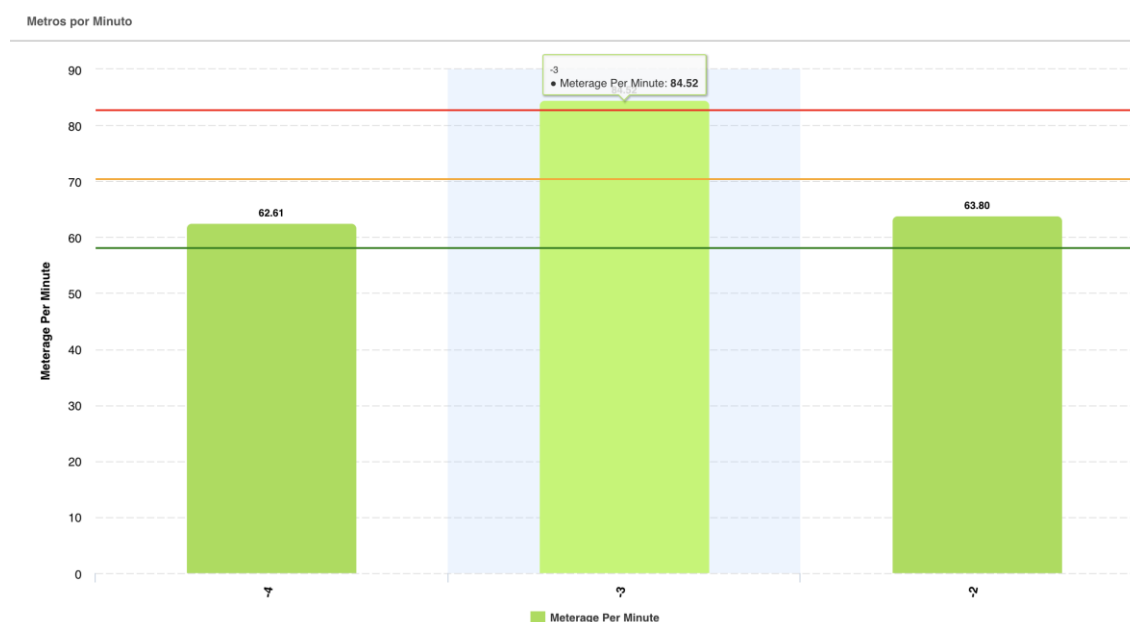


Figura 24 – Dados de GPS (Densidade de esforço m/min)

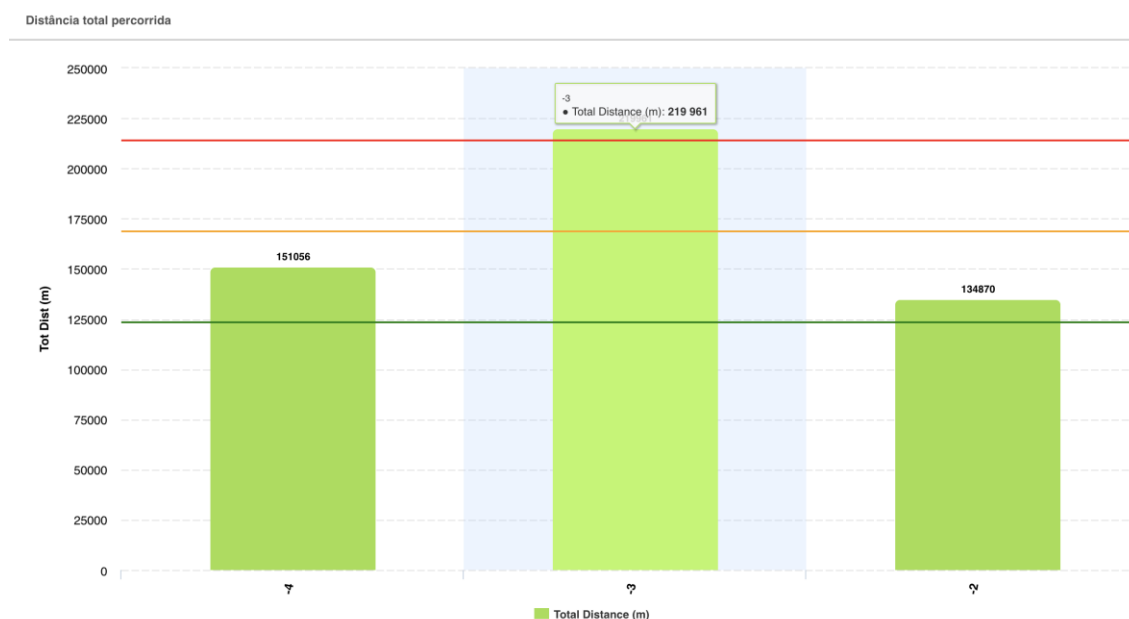


Figura 25 – Dados de GPS (Distância percorrida)

5.2.7. QUINTA-FEIRA

Tarde:

Não há treino, todo o Staff técnico fica reunido para observar o treino da manhã. Quando necessário são “cortadas” situações do treino para correção individual e/ou coletiva.

Em seguida é discutido e definido o plano estratégico para o próximo jogo.

5.2.8. SEXTA-FEIRA

Manhã:

9h15m - Reunião breve da Equipa Técnica para a organização prática do treino.

9h45m - Apresentação aos jogadores do video de análise do adversário.

10h15m - Treino baseado na Estratégia para jogo.

Este treino é denominado de - 2.

Em termos físicos este é um treino com foco na Velocidade.

São utilizadas relações numéricas desequilibradas, com relação esforço 1/6 como referência: pausas mais longas para permitir esforços em potência (sobretudo anaeróbios alácticos). Pouco estorvo nos exercícios e pouca excentricidade; situações de contração concêntrica perto do máximo (por exemplo sprints mais lineares com poucas mudanças de direção).

Em termos táticos, o trabalho é em escala sectorial, intersectorial e colectiva, sempre com o pensamento na estratégia de jogo, tendo em conta as características do adversário (pontos fortes e fracos).

Tendo em conta a análise feita ao adversário, este é o treino em que se trabalha a abordagem estratégica do jogo, ou seja, pequenas nuances na nossa forma de jogar, tendo como objectivo explorar os aspectos menos positivos do adversário e condicionar os seus pontos fortes.

Para este jogo pretendemos manter as zonas de pressão altas, apesar de sentirmos que temos de trabalhar esta situação de forma a condicionar mais a saída pelos corredores logo desde a 1a fase de construção do Estoril e desta forma aumentar a probabilidade de recuperação de bolas em zonas adiantadas do terreno. Devemos ainda procurar alinhar a nossa linha defensiva, pois em diversos momentos do último jogo contra o Feirense houve algumas falhas que nos foram fatais, e assim estarmos precavidos para a velocidade de alguns jogadores do Estoril. Tentar impedir que os 3 jogadores do meio campo, mas principalmente Lucas Evangelista receba a bola sem oposição concreta em zonas centrais do terreno, diminuindo assim algum espaço entre-linhas, o que não vai permitir que haja variações do centro de jogo.

Ofensivamente vamos procurar aumentar o número de vezes que o nosso 6 procure bola na 1a fase de construção, fazendo um triângulo com os defesas centrais, no corredor central, e deixamos corredor lateral para o nosso 8 pegar à largura, com a subida mais profundo do Defesa Lateral desse corredor. Desta forma vamos procurar atrair jogadores para essa zona de pressão, e procurar o espaço entre linhas, com jogadores em oposição (10 ou Extremo), alternando com passes em profundidade para os nossos avançados, explorando as costas da defesa do Estoril. Assim pensamos criar situações privilegiadas de definição e criação de oportunidades de golo, vamos ainda procurar que os movimentos dos extremos sejam de fora para dentro, de forma a aparecer nesse espaço

e não estarem lá. Para este espaço aparecer será determinante a procura constante da profundidade por parte do nosso AV.

Exercício 1



● Meinho 8x2

Tempo
5' x 2

Número
Todos

Espaço
+/- 8 passos

Objetivo(s) específico(s)

- Decisão em espaços curtos
- Potenciar o jogar com o apoio frontal
- A defender fechar o espaço entre os jogadores e ser assertivo na recuperação da bola

Descrição e Organização Metodológica

Jogadores juntam-se em pares e cada par coloca-se em cada um dos lados do quadrado e outro vai ao meio. Antes de ser jogada para outra dupla (tendo este passe que ter que ser feito por dentro do quadrado) a bola tem obrigatoriamente que passar pelos 2 jogadores dessa dupla. Dobra aos 8.

Exercício 2



SEGUIRTE A

● 3 x 2 + GR

Tempo
5' x 2

Número
Todos

Espaço
(não definido)

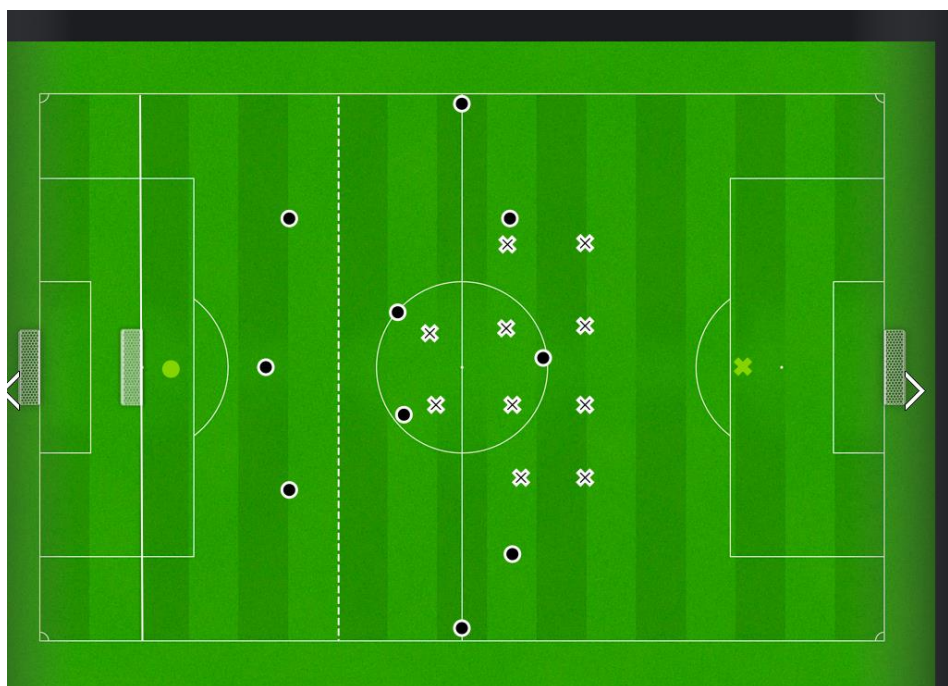
Objetivo(s) específico(s)

- Ataques rápidos (fixar defesa para soltar os colegas)
- Superioridade numérica no ataque
- Inferioridade numérica a defender
- Rápida mudança de mentalidade ofensiva para defensiva

Descrição e Organização Metodológica

Faz 3 x 2 em ataque rápido. O jogador que finaliza sai fora e os seus 2 colegas defendem a tripla que vai atacar a outra baliza.

Exercício 3



● Estratégia Estoril

Tempo

12' x 2

Número

Todos

Espaço

(não definido)

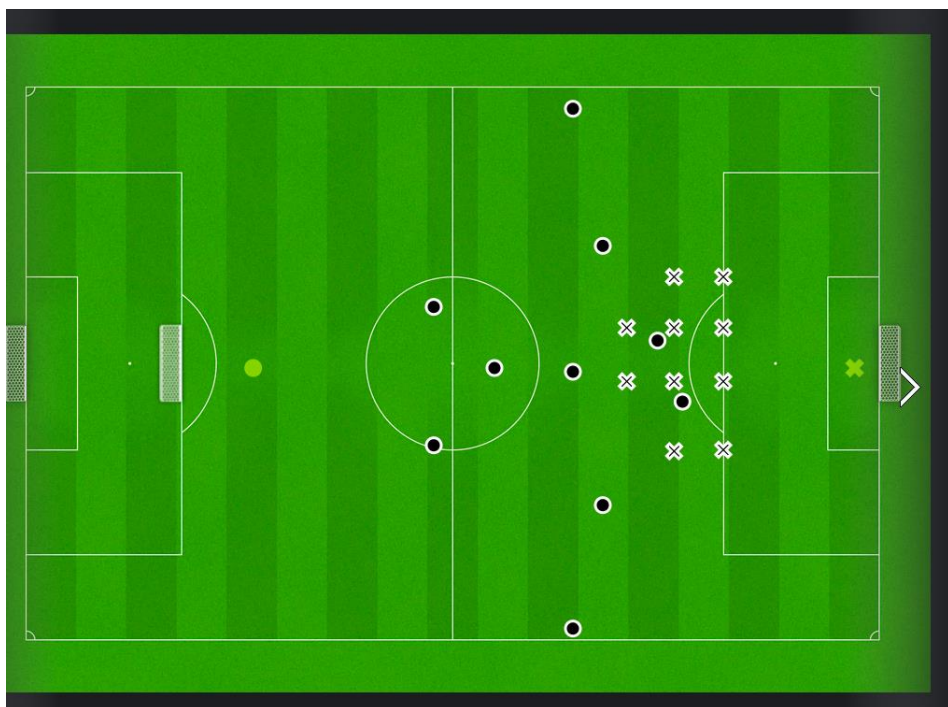
Objetivo(s) específico(s)

- Estratégia para o jogo
- Equipa das bolas:
 - Joga de acordo com as ideias do adversário do fim de semana
 - Trabalham essencialmente a organização ofensiva
- Equipa das cruces:
 - Representam o Boavista
 - Condicionamento da 1ª fase do adversário.
 - Pressão alta e ataques rápidos.

Descrição e Organização Metodológica

Jogo GR + 10 x 10 + GR para trabalhar a estratégia para o jogo. A equipa das bolas tenta reproduzir algumas das ideias do adversário do fim de semana enquanto que a equipa das cruces treina formas de as anular. A saída de bola é sempre da equipa das bolas. Sempre que entram na sua zona defensiva apenas defendem 3 defesas.

Exercício 4



● GR + 10 x 10 + GR campo reduzido

Tempo

8'

Número

Todos

Espaço

(não definido)

Objetivo(s) específico(s)

- Equipa das cruces:
 - Organização Defensiva em Bloco Baixo
 - Explorar os ataques rápidos nunca deixando a equipa descompensada defensivamente
- Equipa das bolas:
 - Variação rápida do centro de jogo de forma a desequilibrar as linhas defensivas do adversário
 - Reação à perda (5 seg. ou falta)

Descrição e Organização Metodológica

Jogo onde a equipa das cruces entra a ganhar 1-0. Visto isto apenas tem que se aguentar defensivamente e caso tenha oportunidade aproveitar para fazer um ataque rápido, mas isto é um objetivo secundário. (caso consiga fazer golo acaba o exercício). A equipa das bolas como está a perder tem 8 minutos para conseguir alguma coisa do resultado. Sendo assim tem que assumir o jogo dando-lhe muita largura e insistindo nos cruzamentos para a área para tentar igualar o marcador. Ter atenção para que com este balanceamento ofensivo não exponha demais as suas costas.

No final do treino o preparador físico dá conta do impacto do treino, através dos dados fornecidos pelo GPS, evidenciando os parâmetros físicos relacionados com a Distância em sprint e corrida muito intensa.

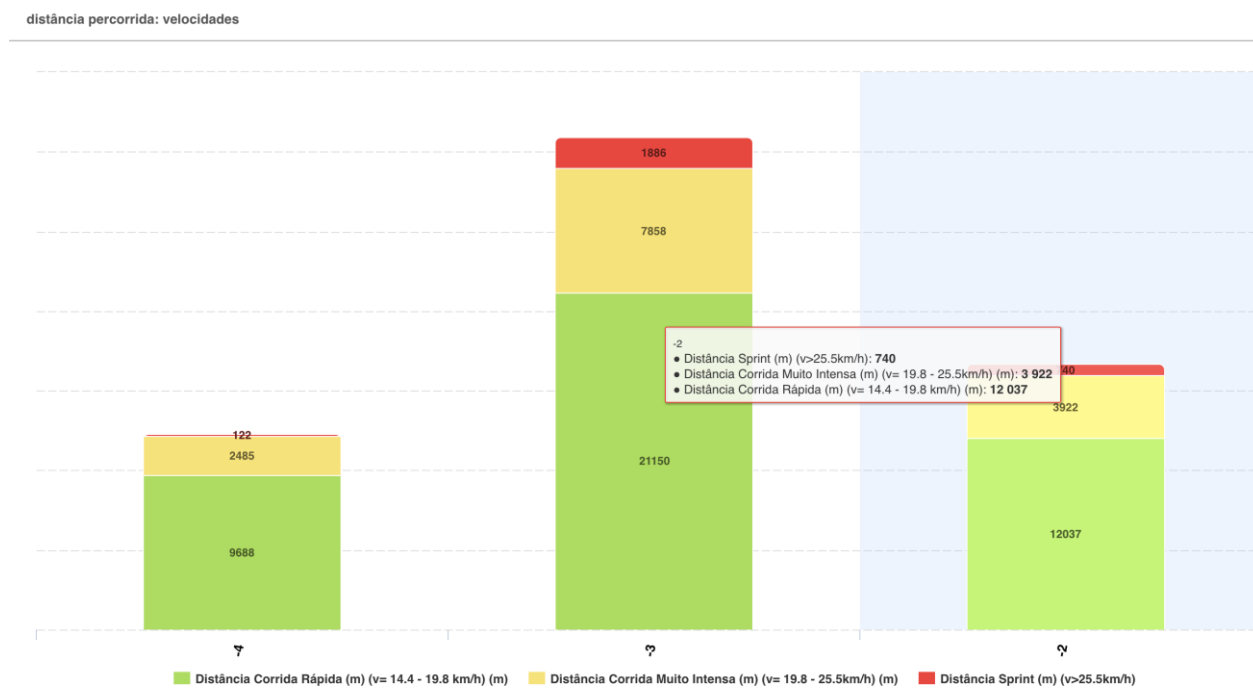


Figura 26 – Dados de GPS (Distância em sprint)

5.2.9. SEXTA-FEIRA

Tarde:

Não há treino, é visionado o treino da manhã por toda a equipa técnica, onde é analisada de forma detalhada a abordagem estratégica dos exercícios. Esta análise é de extrema importância, tendo em conta que possibilita algumas correções, individuais, sectoriais ou coletivas, para o treino seguinte, que será o ultimo antes do jogo.

Posteriormente tenho como tarefa a recolha e análise dos esquemas táticos (bolas paradas) do adversário. Depois de serem compiladas as principais situações, são discutidas por toda a equipa técnica a estratégia defensiva e ofensiva para esse momento do jogo.

5.2.10. SÁBADO

Manhã:

9h15m - Reunião breve da Equipa Técnica para a organização prática do treino.

9h45m - Apresentação aos jogadores do video dos Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos (Bolas Paradas).

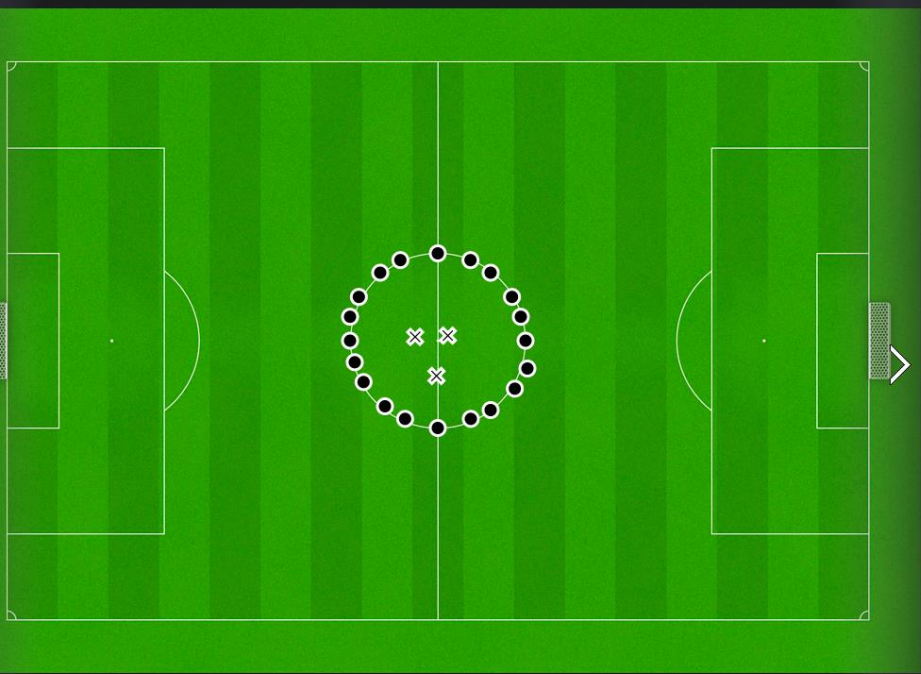
10h15m - Treino baseado no Plano de jogo.


Este treino é denominado de - 1 .

Em termos físicos este é um treino com incidência em estímulos de velocidade de reação.

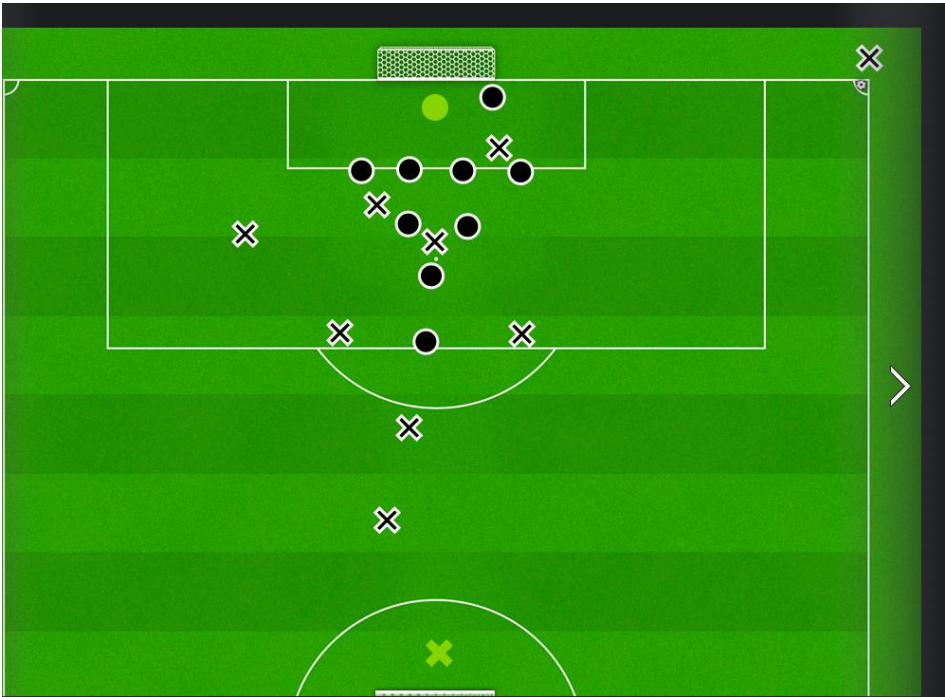
Tempo total: até 60 minutos.

Exercício 1



| |
|--|
|  Meinho 20x3 |
| Tempo 10' |
| Número Todos |
| Espaço Grande círculo |
| Objetivo(s) específico(s) - Coesão de Grupo |
| Descrição e Organização Metodológica Meinho 20x3 no grande círculo central. Vai ao meio quem perde a bola e os colegas que estão à sua direita e à sua esquerda. |

Exercício 2



Jogo das Bolas Paradas

Tempo
8' x 2

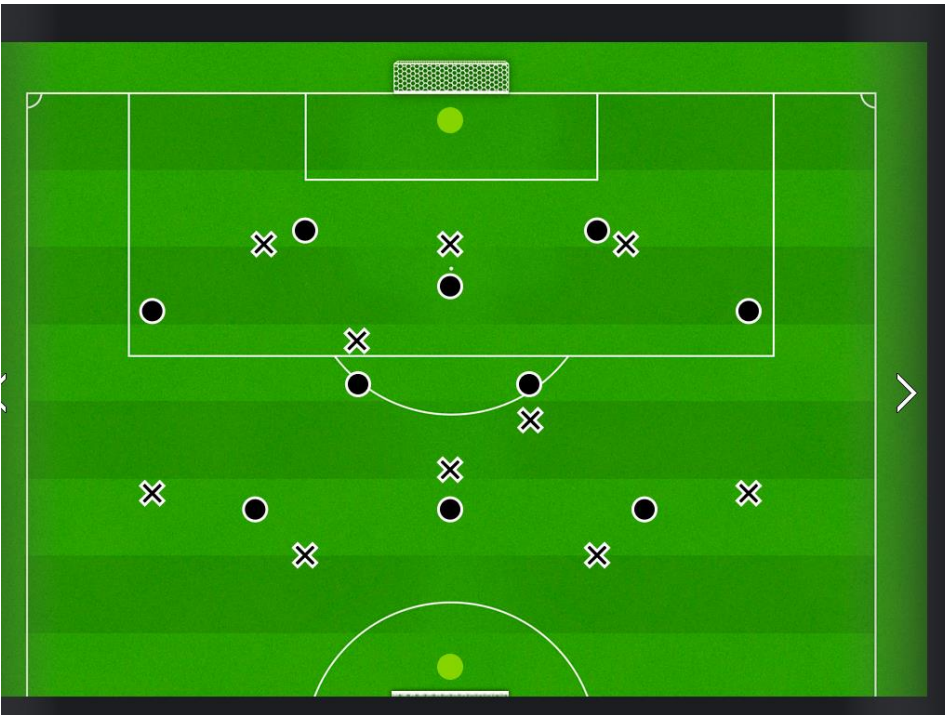
Número
Todos

Espaço
1/2 campo

Objetivo(s) específico(s)
- Plano Estratégico das Bolas Paradas

Descrição e Organização Metodológica
Cada equipa tem direito a 10 lances de bola parada e que são utilizadas tendo em conta a Estratégia defensiva e ofensiva para jogo. A equipa que está a defender a bola parada, caso ganhe bola, realiza um ataque rápido na tentativa de chegar ao golo. Ganha a equipa que mais golos fizer.

Exercício 3



GR + 10 x 10 + GR (Filme do Jogo)

Tempo
5' x 2

Número
Todos

Espaço
1/2 campo

Objetivo(s) específico(s)
- Filme do Jogo

Descrição e Organização Metodológica
Jogo GR + 10 x 10 + GR em campo reduzido onde o objetivo é aplicar todas as ideias da equipa. Sempre que possível aproveitar para treinar bolas paradas.

No final do treino, é definida e elaborada a convocatória para jogo, em reunião da equipa técnica.

Em seguida, tenho como tarefa, produzir videos individuais de jogadores, definidos pela equipa técnica, como os mais importantes da equipa adversários. Esses clipes de aproximadamente 2 minutos, realçam as suas principais qualidades no momento ofensivo.

Como complemento, á análise da equipa que foi apresentada aos jogadores, são também elaborados pequenos clipes video com: Penaltis, Livres Diretos, Golos marcados e sofridos.

Esses clipes são postos à disposição de todos os jogadores, através dos seus Smartphones num grupo de Whatsapp (aplicação de mensagens instantâneas para smartphones), onde estão incluídos todos os jogadores do plantel.

5.2.11. SÁBADO

Tarde/Noite:

Momento para observação direta de próximos adversários, neste caso ficou planeado observar o jogo SC Braga vs Moreirense, duas equipas que ainda iríamos defrontar até ao final do campeonato.

Todo o restante Staff Técnico, Médico e Diretor Desportivo juntamente com os jogadores do Boavista FC, concentra-se no Estádio do Bessa pelas 19 horas, para viajar para Estágio.

5.2.12. DIA DE JOGO

Viajo para o Hotel para me juntar à equipa antes do pequeno almoço, com o objetivo de estar presente na Reunião da Equipa Técnica que se realiza pelas 11h30m.

Nessa reunião são abordados algumas temas de ultima hora, relativos ao adversário ou mesmo à nossa equipa e pormenores relativos à preleção do treinador anterior ao jogo.

Apresento de seguida, os detalhes do programa pré-estabelecido de estágio que é utilizado de forma geral em todos os jogos do Boavista:



| DETALHES DO PROGRAMA DE ESTÁGIO | |
|---------------------------------|---------------------------|
| Sábado | |
| | |
| 19:00 | Saída para Santo Tirso |
| 20:00 | Jantar |
| 22:30 | Recolher aos quartos |
| | |
| | |
| Domingo | |
| | |
| 9:00 | Despertar |
| 9:15 | Pequeno-almoço |
| 10:30 | Ativação/Passeio |
| 11:30 | Reunião da Equipa Técnica |
| 13:00 | Almoço |
| 14:00 | Recolher aos quartos |
| 17:30 | Lanche |
| 18:30 | Palestra do Treinador |
| 18:45 | Saída para o Estádio |
| 20:30 | Boavista vs Estoril |
| | |
| | |
| | |

Jogo do Boavista

Durante o jogo tinha como tarefa a Análise direta da nossa equipa de forma a ajudar o Treinador no decorrer do jogo.

Foi definida com o treinador principal uma metodologia para todos os jogos da nossa equipa:

Antes do início do jogo

Preparar e montar a Câmara de Filmar;

Rever o plano de Jogo e relatório do Adversário;

Analisar a ficha de jogo do Adversário e se necessário auxiliar o Treinador em alguma informação ou reajustamento;

Reforçar individualmente os jogadores dos aspetos relevantes do jogo adversário (tarefas, missões, posicionamentos, esquemas táticos, entre outros);

Observar o aquecimento do Adversário de forma a retirar alguma informação que nos possa ser útil (condição física, estado anímico, indicadores táticos, etc...)

No decorrer do jogo

Analisar o jogo;

Recolha de informação para o intervalo;

Comunicação com o banco.

No final do Jogo

Informar o treinador dos indicadores relevantes do jogo (Quantitativos e Qualitativos);
Conversar com a equipa técnica de aspetos relevantes do jogo.

Dado a minha posição no decorrer do jogo, plano mais elevado, possibilita ter uma visão privilegiada de todas as movimentações do jogo, assim como o preenchimento dos espaços de jogo.

Análise ao Plano de Jogo

De uma forma geral a equipa foi rigorosa no cumprimento do plano estratégico para este jogo. Vencemos por 1-0.

Em relação aos comportamentos táticos coletivos, a equipa foi eficaz na pressão alta mantendo quase sempre as distâncias corretas entre os sectores, em bloco médio o posicionamento esteve em consonância com o que foi definido para o jogo.

Individualmente os jogadores cumpriram com ocupação de espaços definidos para o jogo.

Tivemos capacidade para circular a bola, mantendo-a em nossa posse, contrariando um dos pontos fortes do adversário, que em jogo anterior se tinha superiorizado a vários adversários na percentagem de posse de bola.

Controlamos de forma eficaz o jogo interior do Estoril, e revelamos capacidade para chegar aos nossos triângulos de pressão nos corredores laterais, agressivos e com possibilidade de ganhar a bola, saindo depois da pressão exercida pelo adversário com a equipa preparada para atacar.

Fomos também muito fortes/eficazes na pressão à 1ª fase de construção do adversário, recuperando algumas bolas que materializamos em situações de perigo.

Outra das nossas “armas” importantes para este jogo era reação individual e coletiva após perda de bola (5 segundos ou falta), onde também estivemos a um bom nível o que nos possibilitou evitar ataques rápidos do adversário. Na maior parte das vezes, essa reação à perda com pressão sobre os jogadores adversários, foi realizado na zona do campo predeterminada e com os movimentos que estavam preparados.

A nossa organização da linha defensiva controlou bem o espaço nas costas, mas revelou algumas dificuldades em “matar” o espaço entre linhas, baixavam muito cedo com bola descoberta, o passe entrava entre linhas e revelaram dificuldade em pressionar o jogador que recebia a bola nesse espaço.

Na fase ofensiva privilegiamos a saída curta e na nossa 1ª fase conseguimos fazer chegar a bola ao nosso 8 à largura com tempo para decidir. Quando não foi possível sair curto, na saída longa revelamos algumas dificuldades nas 2ª bolas, principalmente por mau posicionamento do nosso 10. Fomos de encontro ao plano de jogo com boa circulação e alternância entre jogo entre linhas e passes para a profundidade.

No último terço eram necessários mais movimentos de rotura dos nossos extremos e avançados com e sem bola, para romper a linha defensiva do adversário.

Nas bolas paradas fomos eficazes e cumprimos com o plano para jogo.

Dados Estatísticos do Jogo.

Fonte: Whoscored.com

Team Match Statistics



Figura 27 – Dados Estatísticos do Jogo

6. CONCLUSÕES

6.1. ANALISE CRITICA GERAL DAS TAREFAS REALIZADAS

Do trabalho desenvolvido, os momentos de maior destaque, foram os de partilha que tive com os vários intervenientes neste contexto do futebol de alto rendimento, não só serviram para prosseguir a minha evolução e conhecimento, mas também para refletir sobre as várias temáticas que envolvem o futebol profissional.

Tendo em conta a dificuldade de no actual contexto conquistar uma oportunidade para trabalhar no futebol profissional, a área de observação e análise de jogo é sem duvida uma excelente porta de entrada, por se tratar de uma área de grande importância e com enorme margem de evolução, seja pela necessidade de aumentar a qualidade do trabalho, seja pelo aumento do numero de recursos humanos afectos a essas funções nos clubes e nas equipas técnicas.

Uma das capacidades fundamentais para se exercer funções que requerem grande abrangência de competências, é sem duvida a adaptabilidade, essa capacidade permitiu-me ao longo da época dar respostas a muitos problemas que foram surgindo.

Tendo em conta o facto de o meu passado na área do treino de futebol, ser num contexto amador e exercendo as funções de treinador principal, a época foi um desafio que colocou à prova a minha capacidade de integrar novos conhecimentos e desenvolver novas soluções na área de observação e análise de jogo, sobretudo ao nível da metodologia de trabalho.

Este estágio permitiu-me não só aumentar a capacidade de comunicação, como a de utilizar e desenvolver diferentes metodologias, já que o trabalho de análise, os meus pontos de vista e conclusões eram sempre partilhados com a restante equipa técnica e jogadores.

Sinto que na área de observação e análise refinei as minhas aptidões, mas também nas várias áreas que constituem a função de um treinador, como comunicação, gestão de recursos, operacionalização, tomada de decisão, planeamento, devido á convivência diária com toda a estrutura do Boavista FC.

Os “pormenores” que hoje em dia muitas vezes fazem a diferença entre o sucesso e insucesso de uma equipa e o aumento da complexidade do jogo na alta competição, exigem uma observação e análise cada vez mais evoluída. Mesmo sabendo que é impossível controlar todos os aspectos do jogo, o desempenho que o observador tem no seio de uma equipa ajuda em muito, a preparação mais eficaz da equipa e jogadores para a competição, o que me faz acreditar que podemos dessa forma reduzir a imprevisibilidade de algumas situações de jogo e dessa forma ficarmos mais próximos do sucesso.

Ao nível dos resultados competitivos: conquistamos o 8º lugar no campeonato (melhor registo desde que o Boavista FC voltou à 1ª Liga), atingindo também o objetivo pontual de 45 pontos para a época, mais dois pontos que é época anterior, que tinha sido a melhor desde o regresso à 1ª Liga.

Um dos aspetos fundamentais na observação e análise é termos a capacidade para ajustarmos a nossa análise, de forma a permitir transmitir ao treinador principal informação adequada às suas pretensões. Este ajuste vai sendo construído à medida que o observador vai conhecendo melhor as ideias do treinador.

No futuro próximo será importante o Boavista FC, criar um departamento próprio de observação e análise, bem como adquirir softwares de análise de jogo mais evoluídos. Como exemplo uma das aspirações da equipa técnica era possuir na competição, o recurso às imagens em tempo real, que atualmente é uma ferramenta fulcral para uma análise eficaz e bem-sucedida. A possibilidade de recorrermos ao vídeo em determinados momentos, como seja o intervalo do jogo, para melhor sustentarmos aquilo que acabamos de ver, possibilitaria verificarmos todos os pormenores de forma a melhor sustentarem a nossa observação e análise e como consequência um feedback mais assertivo do treinador principal durante o jogo.

6.2. OPORTUNIDADES CRIADAS

No que se refere às oportunidades criadas, este estágio possibilitou abrir novas portas para o futuro. Apesar de algumas possibilidades de voltar a exercer as funções de treinador principal de uma equipa sénior em contexto amador, fui convidado pelo treinador principal do Boavista FC, Jorge Simão, de a partir da próxima época desportiva incorporar

a sua equipa técnica como treinador adjunto, responsável pela Observação e Análise da nossa equipa, equipas adversárias e jogadores (scouting).

Esta foi sem dúvida uma experiência que me enriqueceu não só profissionalmente, mas também em termos pessoais. Trabalhar com os melhores permite uma evolução de conhecimento e experiências que não seriam fáceis de adquirir noutras circunstâncias.

7. BIBLIOGRAFIA

Alves, B. V. R. (2012). *Sistema de Observação e Registo do Desempenho Tático-Técnico em Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: B. Alves. Dissertação de Mestrado Integrado em Engenharia Informática e Computação apresentado à Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto.

Araújo, D. (2006). *Tomada de Decisão no Desporto*. Lisboa: FMH Edições.

Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da Tática*. Estoril: Primebooks.

Bleakley, C. M., Bieuzen, F., Davidson, G. W. e Costello, J. (2014). Whole-body cryotherapy: empirical evidence and theoretical perspectives. *Journal of Sports Medicine*, 5, 25-36. Consult. 29 Junho 2016, disponível na base de dados PubMed Central.

Braz, D. (2016). *Observação e Análise das Equipas Adversárias: complementar o jogar ao analisar*. Relatório de estágio profissionalizante com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Brito, J. (2012). *Training for playing. Insights into injury prevention in football*. Porto: J. Brito. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Button, C., Chow, J., Travassos, B., Vilar, L., Duarte, R., Passos, P., Araújo, D., Davids, K. (2012). A Nonlinear Pedagogy for Sports Teams as Social Neurobiological Systems: How Teams can harness Self-organization Tendencies. In A. Ovens, T. Hooper & J. Buttler (Eds.), *Complexity Thinking in Physical Education*, 11, 135-150. Routledge

Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é...muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho, Industrias Gráficas.

Carneiro, J. (2016). *O modus operandi de um Analista de Jogo de Futebol*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Casanova, F. (2012). *Perceptual cognitive behavior in soccer players: Response to prolonged intermittent exercise*. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo Tático do Jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Edições FMH, UTL

Castelo, J. (2004). *Futebol - a organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Conceição, M. (2013). *A Relevância da Tomada de Decisão na Formação de Jovens Futebolistas*. Dissertação de Mestrado em Desporto de Crianças e Jovens apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I. & Seabra, A. (2010). Influence of relative age effects and quality of tactical behaviour in the performance of youth football players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 10(2), 82-97.

Damásio, A. (2000). *O sentimento de si. O corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência* (15ª ed.). Lisboa: Publicações Europa-América.

Details matter. Consult. 02 Abril 2018, disponível em <https://to-email.com/find-email/5398645ae7335d37b146f03414bab1d9>

Dias, A. (2011). *Incidência e padrões de lesão em futebol profissional: um estudo durante três épocas consecutivas com uma equipa de elite*. Porto: A. Dias. Dissertação de 2º Ciclo apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports Team as Superorganisms: Implications of Sociobiological Models of Behaviour for Research and Practice in Team Sports Performance Analysis. *Sports Medicine - Springer International Publishing*, pp. 633-642.

Ekstrand, J., Hagglund, M., & Walden, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 45(7), 553-558.

Faria, R. (1999). *Periodização táctica um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: Rui Faria. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Faria, R. (2007). Entrevista. In Campos, C. (2007). *A Singularidade da Intervenção do Treinador como a sua “Impressão Digital” na... Justificação da Periodização Táctica como uma “fenomenotécnica”*. Porto: C. Campos. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frade, V. (2013). Entrevista. In Tamarit, X.. *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. MB Football.

Franks, I. & Miller, G. (1986). Eyewitness testimony in sport. *Journal of Sport Behavior*, 9, 38-45.

Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão táctica do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14-17.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In Araújo, D., Colaço, C. e Rosado, A. (ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos das Ciências do Desporto.

Garganta, J. (2015). Para onde olhar para ver o jogo de futebol por dentro. In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: compilação dos melhores textos das grandes referências do futebol nacional* (1ª ed, pp. 150-155): Treino Científico.

Garganta, J. & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, XVI (91): 5-8.

Garganta, J. & Gréhaigne, J.F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de Futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, 5 (10): 40-50.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino do Jogo de Futebol* (2ª ed., pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Guia, N. & Araújo, D. (2014). *Treinar o treinador* (1ª ed.): Prime Books.

Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem- treino do jogo*. Porto: José Guilherme. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Hargreaves, M. (2005). Metabolic Factors in Fatigue. *Sports Science Exchange*, 18(3).

Hohenauer, E., Taeymans, J., Baeyens, J.P., Clarys, P. e Clijnen, R. (2015). The Effect of Post-Exercise Cryotherapy on Recovery Characteristics: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*, 10(9), e0139028.

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2012). Programa Nacional de Formação de Treinadores. *Instituto Português do Desporto e Juventude*. Consult. 28 de Março de 2018, disponível em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=94>

International Football Association Board. (2017). *Laws of the Game 2017/18*. Zurique, Suíça: International Football Association Board.

McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 771-781. 7

Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519-528.

Mourinho, J. (2006). Entrevista. In Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. e Barreto, R. (2006). *Mourinho: porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Narizuka, T., Yamamoto, K., & Yamazaki, Y (2014). Statistical properties of position-dependent ball-passing networks in football games. *Physica A: Statistical Mechanics and its Application*, 412, 157-168

Nédélec, M., Halson, S., Abaidia, A.E., Ahmaidi, S. e Dupont, G. (2015). Stress, Sleep and Recovery in Elite Soccer: A Critical Review of the Literature. *Sports Medicine*, 45(10), 1367-1400.

Nédélec, M., Halson, S., Delecroix, B., Abaidia, A.E., Ahmaidi, S. e Dupont, G. (2015). Sleep Hygiene and Recovery Strategies in Elite Soccer Players. *Sports Medicine*, 45(11), 1547-1559.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. e Barreto, R. (2006). *Mourinho: porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Pacheco, R.P. (2015). *Representatividade do exercício de treino e aprendizagem tática em futebol: Estudo de caso realizado na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves*. Porto: R.P. Pacheco. Dissertação de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Passos, P., Araújo, D., Davids, K., Milho, J., Gouveia, L. (2009), Power Law Distributions in Pattern Dynamics of Attacker-Defender Dyads in the team sport of Rugby Union: Phenomena in a Region of Self-Organized Criticality? *E:CO Emergence: Complexity and Organization*, 11(2): 37-45.

Pinto, J. (1996). A tática no futebol: abordagem conceptual e implicações na formação. In J. T. Oliveira, Fernando (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 51-62).

Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto – Futebol SAD*. Porto: Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Tese de doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Silva, R. (2016). *Análise de Networks em Futebol: Estudo do padrão comportamental ofensivo dos Juniores C (Sub-15) do Rio Ave Futebol Clube*. Porto: R. Silva. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Soares, J. (2005). *O treino do Futebolista: Resistência – Força – Velocidade*. Porto: Porto Editora.

Soares, J. (2007). *O treino do futebolista: lesões e nutrição*. Porto: Porto Editora.

Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. MB Football.

Verheijen, R. (1998). *The Complete Handbook of Conditioning for Soccer*. Spring City, Pensilvânia: Reedswain Videos and Books.

Verheijen, R. e Kolfschooten, F. v. (Ed.). (2016). *Mais simples do que isto? – Lições únicas no futebol profissional: nos bastidores com Raymond Verheijen*. Amesterdão, Holanda: World Football Academy BV

8. ANEXOS



DADOS PESSOAIS



NOME

NACIONALIDADE

ALTURA

PESO

DATA NASCIMENTO

POSIÇÃO

OUTRAS POSIÇÕES

PÉ DOMINANTE

NUMERO

CLUBE

AGENTE

CARREIRA

| ÉPOCA | EQUIPA | JOGOS | GOLOS |
|-------|----------------------|-------|-------|
| 17/18 | Real Massamá | 18 | 12 |
| 16/17 | Grémio Anapolis (Br) | | |
| 15/16 | Caldense | | |
| 14/15 | | | |
| | | | |

DADOS RELATIVOS À OBSERVAÇÃO

ÉPOCA

COMPETIÇÃO

JOGO OBSERVADO

DATA

ANÁLISE DE RENDIMENTO

| NIVÉL | AVALIAÇÃO |
|-------|-----------|
| 1 | FRACO |
| 2 | RAZOÁVEL |
| 3 | BOM |
| 4 | MUITO BOM |
| 5 | EXCELENTE |

| TÉCNICA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| PASSE | | | X | | |
| RECEPÇÃO | | | | x | |
| DRIBLE | | x | | | |
| CONSTRUÇÃO | | | X | | |
| REMATE | | | | | X |
| FINALIZAÇÃO | | | | | X |
| DOMINIO 1x1 DEF | | X | | | |
| DOMINIO 1x1 OFE | | | X | | |
| VELOC. EXECUÇÃO | | | | X | |
| JOGO AÉREO | | | | X | |
| PÉ NÃO DOMIN. | | X | | | |
| TÁCTICA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| LEITURA/INT. JOGO | | | X | | |
| POSICIONAMENTO | | | | X | |
| MOBILIDADE | | | | | X |
| FÍSICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| FORÇA | | | | X | |
| VELOCIDADE | | | | X | |
| RESISTÊNCIA | | | X | | |
| AGILIDADE | | | | X | |
| IMPULSÃO | | | | X | |
| PSICOLÓGICO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ATITUDE COMP. | | | | X | |
| CARÁCTER | | | | X | |
| CONCENTRAÇÃO | | | | X | |
| LIDERANÇA | | | | X | |
| DISCIPLINA | | | | X | |

PARECER GLOBAL

Avançado intenso e agil com forte sentido ofensivo.
 Tem capacidade para dar soluções em apoio e profundidade.
 Sem ser um prodígio técnico, joga muito bem no espaço entre linhas onde demonstra capacidade de receber e soltar curto ou longo nos corredores laterais com muita qualidade de passe.
 Forte no ultimo terço, muita mobilidade, capacidade de choque e qualidade nas decisões a 1 ou 2 toques.
 Raramente opta pelo 1x1, tenta sair de situações complicadas em passe.
 Boa capacidade no jogo aéreo. Comprometido com o jogo e excelente atitude competitiva em termos defensivos e ofensivos.

CLASSIFICAÇÃO

| | |
|---|---|
| A | JOGADOR PARA O 11 |
| B | JOGADOR PARA O PLANTEL |
| C | PARECER POSITIVO, MANTER SOB OBSERVAÇÃO |
| D | PARECER NEGATIVO, MANTER SOB OBSERVAÇÃO |
| E | SEM INTERESSE |

CLASSIFICAÇÃO DO JOGADOR

A

OBSERVADOR

Leandro Moraes

DATA

02-11-2017



Observação do Adversário

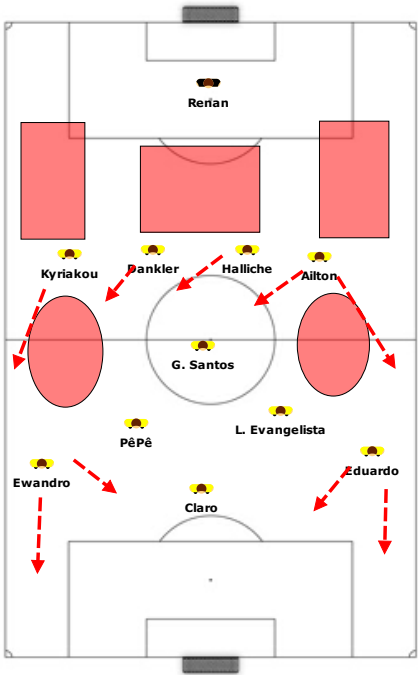
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|--|--|---------------|--|--|--|--|----------------|----------------------|--|--|-------|---------------|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Equipa Observada | | | | | Estoril Praia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jogo | | | | | Moreirense | | | | | VS | | | | | Estoril Praia | | | | | | | | | | | | | | |
| Resultado | | | | | 1 - 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Competição | | | | | | | | | | Liga NOS | | | | | Jornada 22 | | | | | | | | | | | | | | |
| Terreno | | | | | | | | | | Público (Nº) | | | | | 0 | | | | | Tempo | | | | | | | | | |
| Árbitro | | | | | | | | | | Árbitro Assis. | | | | | e | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº | | Nome do Jogador | | | Descrição | | | <div><div></div><div></div><div></div></div> | | | Sistema(s) Tático(s) | | | 4-3-3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Renan Ribeiro | | | DRT_193cm. Seguro no jogo aéreo. Ágil entre os postes. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Charis Kyriakou | | | DRT_180cm-2G. Boa capacidade atlética. Robusto e cumpre defensivamente. O menos ofensivo dos laterais da equipa. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Dankler | | | DRT_185cm. Robusto e Agressivo. Boa relação com bola. Algumas dificuldades em termos de agilidade nos duelos. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Rafik Halliche | | | DRT_187cm. Sai com bola em condução, por vezes complica . Forte no jogo a aéreo. Rápido. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Ailton Silva | | | ESQ_181cm. Lateral muito ofensivo. Boa capacidade técnica e velocidade. Pouco rigor e agressividade defensiva. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Gonçalo Santos | | | DRT_185cm. Médio Defensivo posicional. Processos simples. Agressivo q.b. Procura equilibrar a equipa. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Pêpê Rodrigues | | | DRT_183cm-1G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | L. Evangelista | | | ESQ_181cm-3G. Muita mobilidade, constantes trocas de posição com Alas , MD e MC . Bom jogo curto entre linhas no corredor central . Remata bem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Ewandro Costa | | | ESQ_174cm-1G. Joga pela direita. Muito bom em situações de 1x1. Rápido e desequilibrador. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Eduardo T. | | | ESQ_178cm-2G. Médio com boa intensidade, excelente qualidade de passe e que chega bem a zonas de finalização | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | André Claro | | | DRT_183cm-1G. Boa capacidade técnica. Baixa entre linhas, segura e combina bem com Médios. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Fernando F. | | | DRT_182cm. Rápido e Muito ofensivo. Com espaço, no ultimo terço, cruza muito bem. Dificuldades em fechar o corredor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Abner | | | ESQ_179cm. DE de qualidade. Rápido com capacidade ofensiva e competente defensivamente. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Matheus Índio | | | ESQ_179cm. MO com excelente capacidade de ultimo passe. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Allano | | | ESQ_182cm-5G.Pé Esquerdo do lado direito. Rápido, forte no 1x1. Bons movimentos interiores . | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Bruno Gomes | | | DRT_182cm. Avançado de área. Finalizador | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Lucão | | | DRT_185cm. Rápido e forte no contacto físico. Algumas dificuldades em manter | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

</

| | | | | | |
|----|----------------|--|--|--|--|
| | | posicionamento na linha de 4. | | | |
| 33 | Victor Andrade | DRT_177cm. Rápido, com movimentos verticais em condução e drible. Muito forte no 1x1. Bom remate | | | |
| 29 | Jormán Aguilar | ESQ_181cm. Avançado rápido. Bom ataque á profundidade. Remate forte. | | | |
| 5 | Joel Ferreira | ESQ_180cm. Fraco posicionamento, pouco critério no momento de dar profundidade ofensiva. Muito espaço para os DC. | | | |
| 7 | Mano | DRT_170cm. DD experiente e com capacidade ofensiva. Cruza muito bem. | | | |
| 10 | Kleber | DRT_187cm-6G. Forte fisicamente, no jogo a aéreo. Bom nos apoios frontais e a segurar. Excelente finalizador, tecnicamente evoluido. | | | |

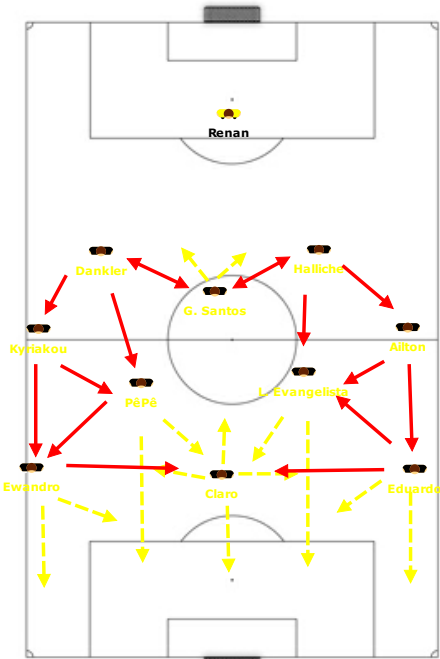
Treinador: Ivo Vieira

Organização defensiva



Não procuram bloquear a 1ª fase do adversário. Deixam os DC circular a bola, no momento em que um deles começa a conduzir, Av salta na pressão condicionando o jogo para esse corredor, onde aumentam a pressão e bloqueando as linhas de passe. POSICIONAMENTO 4-1-4-1- espaço nas costas da linha defensiva e no corredor contrário ao da bola. Quando a linha defensiva é obrigada a baixar para ganhar a 1ª bola a linha média demora a ajustar para a segunda bola. Pouco agressivos nos duelos.

Organização ofensiva



1ª Fase curto- Centrais abrem para jogar, MD baixa para fazer saída a 3 espaço, DL e Alas bem abertos. MC baixam para pegar sobre o corredor central ou bola entra no DL. -1ªFase Longo, procura do ALA aberto no corredor contrário 2ª Fase- Posicionamento entre linhas dos MC, ALAS e DL abertos no corredor. triângulos ofensivos no corredor entre ALA, DL e MC. 3ª Fase- Procura do corredor central com jogo curo em tabelas ou dribles, Mobilidade e criatividade MC/AV/Alas, na procura de espaços para remate, fora ou dentro da aérea. Quando conseguem conquistar corredor cruzamentos normalmente pelo chão.

Transição defesa/ataque

São rápidos a sair da zona de pressão e procurar o corredor livre, procurando a profundidade pelos laterais e Alas. Quando decidem pelo passe longo, procuram a diagonal dos Alas (Muito velozes e fortes no 1x1) ou o apoio frontal do AV Quando a recuperação acontece no ultimo terço optam preferencialmente pelo desequilibrio individual, situações de 1x1 ou 2x1. Alas e MC muito rápidos a chegar a zonas de finalização.

Transição ataque/defesa

No momento da perda, os jogadores mais perto da bola são rápidos a reagir mas pouco agressivos a procurar a recuperação, a linha defensiva sobe a encurtar o espaço entre linhas. Dificuldade na cobertura dos corredores laterais, no espaço entre laterais e centrais . Com o deslocamento de um dos DC para cobertura ao corredor é visível muito espaço entre os dois DC.

Observações

Sugestões

Importante controlar as subidas dos laterais (muito ofensivos), com espaço cruzam com muita qualidade! Ser fortes nos nossos triângulos de pressão para controlar as trocas de bola e posicionais entre Alas e MC e subidas dos laterais e no ganho da bola, atacar rápido o lado contrário ou a profundidade (costas dos centrais). Forçar o jogo nas costas da linha de 4 (muito subida), seja pelos corredores laterais, seja nas costas dos dois centrais, ou a bola entra nos nossos avançados ou obrigamos a linha a baixar e vamos fortes para a segunda bola, já que a linha média tem dificuldades em recuperar posição.